



Därför uppmanar jag er, bröder, vid Guds barmhärtighet, att frambära era kroppar som ett levande och heligt offer som behagar Gud - er andliga gudstjänst. Romarbrevet 12:1

## TIKVA - KROPPSRÖRELSERNA

Välkommen till Tikva rörelsemanual!

Tikva, vilket betyder "hopp" på hebreiska, är mer än bara en serie övningar - det är ett helhetskoncept.

Tikva, med dess kombination av lugna rörelser, stretching, bibelord, specialskriven musik och bön, är en träningsform som går bortom enbart fysisk aktivitet. Det är ett koncept som strävar efter hälsa för ande, kropp och själ.

Det är helheten som skapar Tikva. Tikva är ett koncept där en del inte är viktigare än den andra.

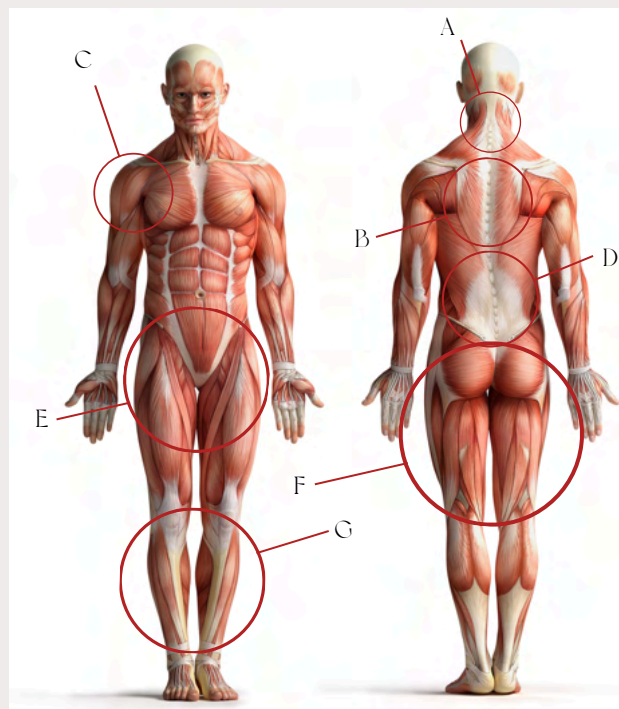
Vi använder oss av de rörelser som är framtagna och finns i materialet. Rörelserna var från början framtagna av Mimmi Edin tillsammans med en fysioterapeut. Nu väljs de ut och tas fram av fysioterapeuter tillsammans med kunniga inom träning på Kungsportens friskvårdscenter i Huskvarna. Enkla och effektiva kroppsövningar för smidighet, andning och blodcirkulation.

Denna manual är utformad för att hjälpa dig att förstå och utföra Tikva-rörelserna på ett korrekt sätt. För varje övning är det bilder och instruktioner. Det finns även en länk och qr-kod som tar dig till en film på övningen.

Rörelserna är kategoriserade enligt följande:

- Andning
- Inledning
- A - Nacke
- B - Skuldror/bröstrygg
- C - Axlar
- D - Ländrygg/bål
- E - Höfter
- F - Säte/lår
- G - Fotled/knä
- Avslutning

Kategorierna är till för att visa på vilket område på kroppen det syftar till att träna stretcha. Men flera av övningarna tränar/stretchar fler områden än enbart dess kategori. Exempelvis B5, som även involverar flera områden på överkroppen.



Som Tikvainstruktör använder vi enbart dessa rörelser i Tikva. Du har inte rätt att lägga till egna övningar eller ändra i befintliga övningar. Om du har önskemål på övningar kan du skicka in förslag på dessa.



# STÅENDE GRUNDPOSITION



1. Stå med fötterna höftbrett isär. Känn underlaget under dina fötter. Fördela vikten jämnt under fötterna, stå stadigt med god balans.
2. Slappna av i knäna. Låt kroppen sträckas ut till sin fulla längd. Låt armarna hänga avslappnat längs med kroppen med öppna händer.
3. Slappna av i axlarna och käken. Låt halsen bli lång.
4. Blunda om du vill.



Anteckningar:

---

---

---

---

# ANDNING



## Andning 1

1. Lägg händerna på bröstet (bild 1). Ta djupa andetag och känn hur bröstet expanderar under inandning och sjunker ihop i utandning. Om möjligt: andas in genom näsan och ut genom munnen. Låt utandningen vara något längre än inandningen.
2. Placera nu händerna på magen. Ta djupa andetag igen, men försök nu få ner andningen i magen. Känn hur magen expanderar under inandning och sjunker ihop i utandning. Om möjligt: andas in genom näsan och ut genom munnen. Det är här vi vill ha andningen genom Tikva-passet. Här stimulerar vi det parasympatiska nervsystemet.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# ANDNING

## Andning 2

1. Börja i grundposition.
2. Sträck ut raka armar ut från kroppen, öppna upp bröstkorgen och sträck ut kroppen. Andas in (bild 1).
3. Slappna av, sänk ner axlar och låt armarna falla ner längs med kroppen. Andas ut (bild 2).



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# INLEDNING



Denna övning inleder vi alltid Tikva med:

1. Börja i stående grundposition (bild 1).
2. För armarna utmed sidan av kroppen i en stor cirkelrörelse samtidigt som du tar ett djupt andetag in. Knäpp händerna, lägg dem på huvudet och andas ut (bild 2).
3. Sträck dina armar mot himlen (bild 3).
4. Fäll överkroppen fram samtidigt som du andas ut, och låter armarna hänga ner (bild 4). Låt gravitationen fälla kroppen fram. Försök att inte bromsa rörelsen.
5. Kom tillbaka till stående genom att långsamt rulla överkroppen upp. Försök inleda rörelsen längst ner i ryggraden, och rulla upp kota för kota.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# A-NACKE



## A1

1. Börja i stående grundposition (bild 1).
2. Sänk axlarna och luta huvudet åt ena sidan. Andas ut (bild 2).
3. Kom till mitten och luta huvudet åt andra sidan.
4. Här kan du antingen göra övningen dynamisk = du följer tempot på andetaget och går från sida till sida långsamt. Eller så gör du den statisk = du stannar kvar i stretchen och håller där 20-40 sekunder.



Klicka HÄR för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# A-NACKE



A2

1. Börja sittande i skräddare med händerna utmed golvet (bild 1).
2. Sänk axlarna och luta huvudet åt ena sidan. Andas ut (bild 2).
3. Kom till mitten och luta huvudet åt andra sidan.



Klicka HÄR för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# A-NACKE



## A3

1. Börja i stående grundposition och fäll huvudet framåt. (bild 1)
2. Titta upp (bild 2). Repetera detta några gånger.
3. Titta åt sidan (bild 3).
4. Titta åt andra sidan (bild 4). Repetera detta några gånger.
5. Fäll huvudet åt sidan (bild 5).
6. Åt andra sidan (bild 6). Repetera detta några gånger.
7. Fäll huvudet framåt och gör halvcirklar fram och tillbaka (bild 1). Försök att ha kontakt med hakan i bröstkorgen under rörelsen. Föreställ dig att du har en liten pennspets precis under hakan som du ska måla halvcirklar med från axel till axel.
8. Gör nu en hel cirkel med huvudet. Byt riktning växelvis.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# B-SKULDROR/BRÖSTRYGG



B1

1. Börja i stående grundposition och placera armbågarna ut med sidan av kroppen. För upp armarna till 90°, med handflatorna uppåt (bild 1).
2. För ena armen rakt fram, och andra armen rakt bak (bild 2). Du kan även låta blicken/huvudet följa med armen som går bak.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# B-SKULDROR/BRÖSTRYGG



B2

1. Placera händerna i nacken och öppna upp bröstkorgen, andas in (bild 1)
2. För ihop armbågarna framför ansiktet (bild 2) och böj ner huvudet mot bröstkorgen och kuta bröstkorgen, andas ut (bild 3).



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# B-SKULDROR/BRÖSTRYGG

B3

1. Lyft armarna utmed sidorna tills de är parallella med underlaget (bild 1).
2. För armarna framåt och andas in (bild 2). Sträva efter att sträcka ut armarna så långt du kan genom att separera skulderbladen och sträcka armarna framåt.
3. Krama om dig själv och andas ut (bild 3). Försök få händerna så långt bak du kan på ryggen. Repetera växelvis med höger/vänster arm över/under.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# B-SKULDROR/BRÖSTRYGG



B4

1. Stå på alla fyra. Armarna rakt under axlarna, knäna rakt under höften (bild 1).
2. För in ena armen mellan motsatt hand/knä och släpp ner axeln mot underlaget och vrid kroppen. Andas ut (bild 2). Sträva efter att sträcka ut armen så långt du kan.
3. För sedan armen tillbaka och rotera upp kroppen och sträck ut armen så högt du kan. Andas ut (bild 3).



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# B-SKULDROR/BRÖSTRYGG



B5

1. Börja i stående grundposition (bild 1).
2. Rulla fram och bak axlarna 3 gånger (bild 2 & 3).
3. För armarna utmed sidan av kroppen i en stor cirkelrörelse samtidigt som du tar ett djupt andetag in (bild 3 & 4).
4. När armarna är rakt ovanför kroppen (bild 4), fäller du överkroppen fram samtidigt som du andas ut, och låter armarna hänga ner (bild 5). Låt gravitationen fälla kroppen fram. Försök att inte bromsa rörelsen.
5. Kom tillbaka till stående genom att långsamt rulla överkroppen upp. Försök inleda rörelsen längst ner i ryggraden, och rulla upp kota för kota. Andas lugnt.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# B-SKULDROR/BRÖSTRYGG

B6

1. Utför alla steg som i övning F16.
2. Lägg till en diagonal rörelse med armarna (bild 1). Fall fram från höften och rotera överkroppen åt sidan. Sträck en arm ner till motsatt fot och den andra mot taket. Andas ut.
3. Växla sida och andas in (bild 2). Behåll blicken på handen som sträcks mot taket.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

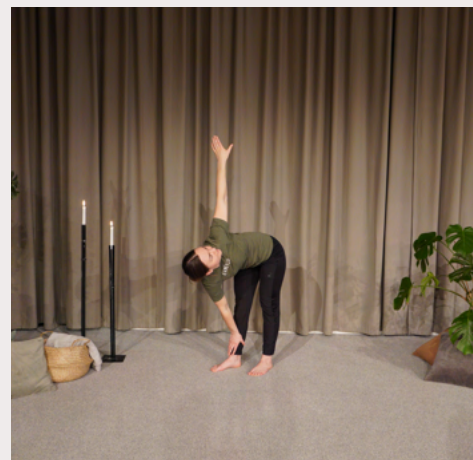
---

# B-SKULDROR/BRÖSTRYGG



B7

1. Börja i stående grundposition och vinkla båda fötterna åt vänster (bild 1).
2. Sträck upp höger hand och placera vänster hand på vänster ben (bild 2).
3. Glid med vänster hand längs med benet och böj kroppen framåt, försök behålla knäna raka. Behåll blicken på höger arm/hand som du samtidigt roterar inåt med utsträckt armbåge (bild 3). Kom tillbaka till stående (bild 2) och repetera detta några gånger.
4. Växla sida. Kom tillbaka till grundpositionen. Vinkla fötterna åt höger och sträck upp vänster arm (bild 4). Fall framåt och upprepa rörelsen (bild 5).



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# B-SKULDROR/BRÖSTRYGG

B8

1. Börja utfallsstående (bild 1).
2. Fall framåt och för en hand mot golvet och den andra uppåt. Följ med blicken upp mot handen (bild 2).
3. Kom tillbaka till startpositionen och rotera sedan kroppen åt andra hållet (bild 3).
4. Växla sedan ben och upprepa rörelsen.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# B-SKULDROR/BRÖSTRYGG



B9

1. Ligg på sidan med händerna över öronen och benen uppdragna i 90 grader (bild 1).
2. Öppna upp och för armbågen bakom kroppen, följ med rörelsen med blicken (bild 2). För sedan tillbaka armbågen och kom tillbaka till startpositionen. Repetera detta några gånger.
3. Sista gången du vrider upp överkroppen, stanna kvar i ytterläge och sträck ut armbågen. Låt handen sträva mot att nudda golvet (bild 3). Vila i den positionen några sekunder.
4. Lägg till på andra sidan och upprepa rörelsen.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# B-SKULDROR/BRÖSTRYGG

## B10

1. Ligg på sidan med böjda knän och armarna utsträckta framför kroppen och händerna på varandra (bild 1).
2. För den övre handen framåt (bild 2).
3. Dra sedan handen mot golvet i en stor cirkel runt huvudet (bild 3). Sträva mot att ha kontakt med golvet under hela rörelsen.
4. Roterat huvudet mot armen och stanna kvar en stund. Andas ut och låt armen sjunka närmare golvet (bild 4). För sedan tillbaka armen mot golvet till startposition. Upprepa några gånger och växla sedan sida.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# B-SKULDROR/BRÖSTRYGG

## B11

1. Börja i stående grundposition, knäpp händerna, vänd handflatorna uppåt och sträck dig så långt som möjligt (bild 1).
2. Kliv bak med ena benet samtidigt som du sätter ner händerna i underlaget (bild 2). Placera händerna på insidan av det främre benet.
3. Roter armen som är närmast foten upp mot himlen (bild 3). Håll blicken på armen som du roterar upp. Sträva efter att bakre benet är helt utsträckt i knäleden.
4. Kom upp till stående och repetera hela sekvensen på andra sidan.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# C-AXLAR



## C1

1. Börja i stående grundposition (bild 1).
2. Lyft armarna rakt upp framför kroppen samtidigt som du andas in (bild 2).
3. Låt armarna tyngdlöst falla tillbaka när de är i ögonhöjd samtidigt som du andas ut.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# C-AXLAR



## C2

1. Börja i stående grundposition. Vrid ut händerna, så att handflatorna är framåt (bild 1).
2. För armarna utmed sidan av kroppen i en stor cirkelrörelse samtidigt som du tar ett djupt andetag in. När armarna är rakt ovanför kroppen (bild 2), sänker du dem långsamt samtidigt som du andas ut (bild 3).



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# C-AXLAR



## C3

1. Börja i stående grundposition (bild 1)
2. Lyft axlarna så långt upp du kan mot dina öron. Andas in (bild 2).
3. Släpp sedan ner axlarna utan att bromsa rörelsen samtidigt som du andas ut snabbt och kraftfullt.



Klicka HÄR för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# C-AXLAR



## C4

1. Börja i stående grundposition. Placera armbågarna ut med sidan av kroppen och lägg den ena handen ovanpå den andra med handflatorna uppåt (bild 1).
2. För ut händerna åt sidan i en rotationsrörelse så långt du kan, samtidigt som armbågarna har kontakt med kroppen (bild 2). Andas ut när du roterar ut. Andas in när du kommer tillbaka.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# C-AXLAR

## C5

1. Ligg på rygg med böjda ben, armarna vilandes utmed kroppen med handflatorna ner mot golvet (bild 1).
2. Dra armarna längs med golvet så att armbågarna är i höjd med dina axlar. Försök att hålla kontakt med golvet med hela underarmen (bild 2).
3. Lyft händerna och rotera upp armarna utan att lyfta armbågarna från golvet (bild 3). Handryggen ska sträva mot att nudda golvet (bild 4).
4. Glid med handryggen mot golvet och sträck upp armarna ovanför huvudet (bild 5).
5. Gör sedan alla steg i omvänd ordning och kom tillbaka till startpositionen.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# C-AXLAR

## C6

1. Sitt med händerna strax bakom kroppen. Fötterna höftbrett isär (bild 1). Andas in.
2. Lyft upp kroppen och sträck ut höften och axlarna så långt du kan. Andas ut (bild 2).



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# C-AXLAR



## C7

1. Stå på alla fyra med händerna rakt under axlarna och knäna rakt under höfterna (bild 1).
2. För skulderbladen närmare varandra med raka armar (bild 2). Här kan du andas in. Pressa dig tillbaka upp till utgångsläge. Andas ut. Sträva efter att separera skulderbladen så mycket du kan när du pressar dig upp igen. Lägga märke till att rörelsen enbart ska tas ut i skulderbladen. Ingen rörelse ska ske i ryggen eller armarna.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# C-AXLAR



## C8

1. Placera händerna på axlarna. (bild 1) Utför cirkelrörelser med båda armarna samtidigt, först framåt tre gånger och sedan bakåt tre gånger.
2. Släpp ner armarna, För armarna utmed sidan av kroppen i en stor cirkelrörelse samtidigt som du tar ett djupt andetag in. (bild 2)
3. Fäll nu överkroppen fram samtidigt som du andas ut, och låter armarna hänga ner. (bild 3) Låt gravitationen fälla kroppen fram. Försök att inte bromsa rörelsen.
4. Kom tillbaka till stående genom att långsamt rulla överkroppen upp. Försök inleda rörelsen längst ner i ryggraden, och rulla upp koda för koda



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# C-AXLAR

## C9

1. Sitt i skräddare och håll i en kudde bakom ryggen med ena armen ovanför/bakom och andra armen nedanför/bakom (bild1) .
2. Ta upp kudden med övre armen (bild 2).
3. För nu övre armen ner bakom kroppen samtidigt som du för nedre armen upp över kroppen. För upp kudden mot den övre armen (bild3) och repetera på andra sidan.



Klicka HÄR för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

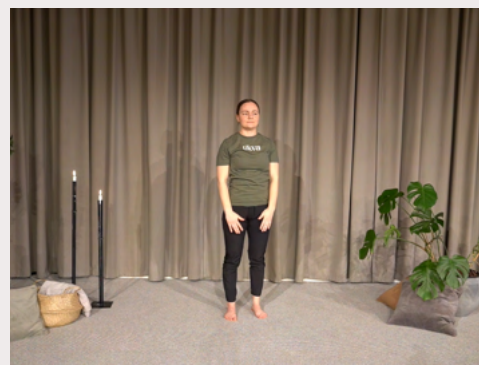
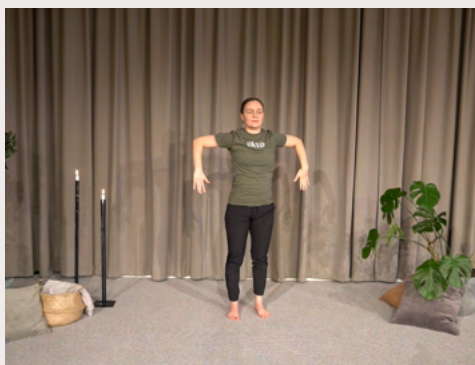
---

---

# C-AXLAR

## C10

1. Börja i stående grundposition och lyft armbågarna upp utmed sidan av kroppen tills de är parallella med underlaget. Ha 90° vinkel i armbågsleden (bild 1).
2. Roterar upp underarmarna samtidigt som du bibehåller överarmarna i samma vinkel, parallellt med underlaget (bild 2).
3. Sträck upp händerna så långt du kan (bild 3).
4. Kom ner med armbågarna till parallellt igen (bild 4).
5. Roterar ner underarmarna (bild 5).
6. Kom tillbaka till grundpositionen (bild 6).



Klicka HÄR för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# C-AXLAR

## CII

1. Sitt i skräddare med händerna bakom ryggen och låt armbågarna komma fram (bild1).
2. Pressa armbågarna bakåt och för upp armbågarna parallellt med underlaget, till 90° i armbågsled (bild 2). Andas in.
3. Roterar upp händerna så att de pekar uppåt med 90° i armbågsled (bild3). Andas ut.
4. Roterar tillbaka (bild 2). Andas in.
5. Kom tillbaka till startpositionen (bild 1) och repetera övningen. Andas ut.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# C-AXLAR

## C12

1. Stå på alla fyra med händerna rakt nedanför axlarna och knäna rakt nedanför höfterna (bild 1).
2. Lyft upp ena armen rakt fram med handflatan inåt (bild 2).
3. För armen i en halvcirkel utmed kroppen/bakåt så att handflatan kommer utåt. (bild 3).
4. Placera armen på ländryggen (bild 4).
5. För armbågen nedåt (bild 5).
6. Lyft upp armbågen (bild 6). Gå tillbaka i följande steg: Bild 3,2,1.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

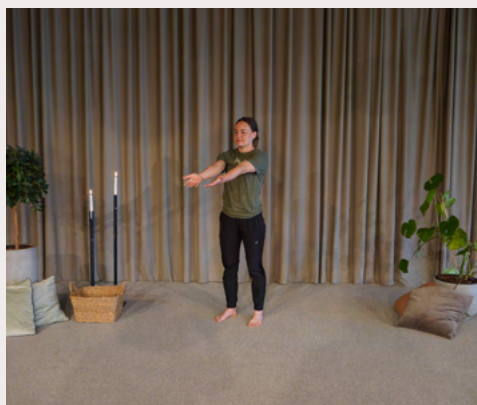
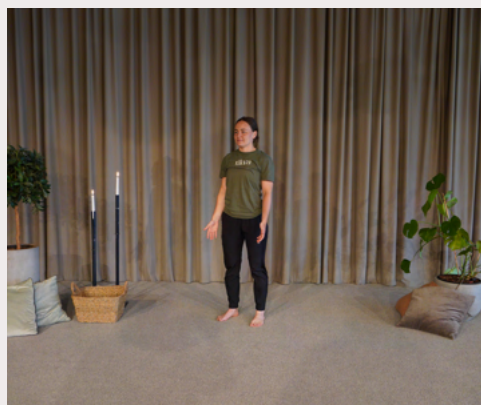
---



# C-AXLAR

## C13

1. Börja i grundposition med handflatorna framåt (bild1).
2. Lyft armarna framåt/uppåt så långt du kan med handflatorna pekande framåt (bild 2 & 3).
3. När det tar stopp, (bild 4) rotera tummarna inåt och fortsätt rörelsen genom att föra armarna bakåt samtidigt som du fortsätter rotera tummarna inåt (bild 5), ändå tills du kommer ner med armarna längs sidan. Du ska lillfingrarna peka framåt (bild 6).
4. För nu armarna bakåt (gör samma rörelse fast omvänd riktning, bild 5,4,3,2,1) Ha lillfingrarna framåt så länge du kan. Roterar sedan lillfingrarna utåt för att kunna slutföra övningen, och kom tillbaka till startpositionen. Sträva efter att göra rörelsen så stor som möjligt.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

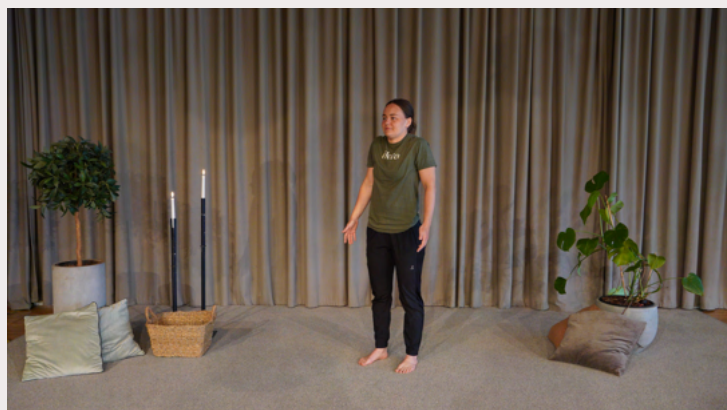
---

---

# C-AXLAR

## C14

1. Börja i grundposition (bild 1).
2. Skjut fram axlarna och skapa ett så stort mellanrum mellan skulderbladen som möjligt (bild 2).
3. Lyft axlarna (bild 3).
4. Dra bak axlarna och ihop med skulderbladen (bild 4).
5. Sänk axlarna.
6. Repetera. (Fram, upp, bak, ner)
7. Byt riktning (bak, upp, fram, ner)
8. Här kan du andas i kvadrat. Skjut fram axlarna - andas in, lyft axlarna - håll andan. Dra bak axlarna - andas ut, sänk axlarna - håll andan.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

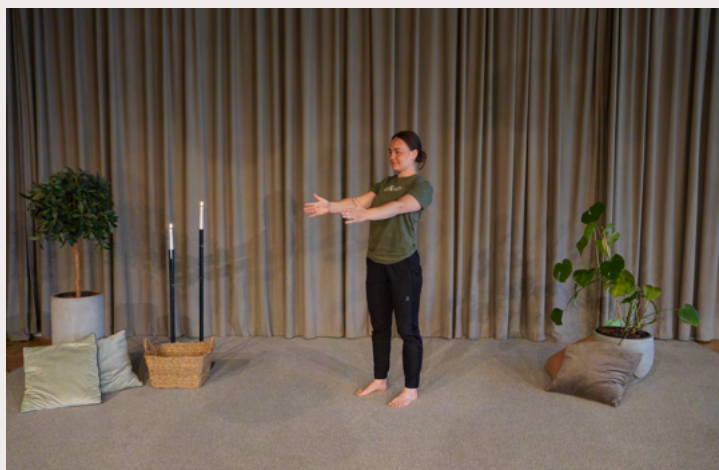


# C-AXLAR



## C15

1. Samma som C14, fast med armarna rakt framåt.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# C-AXLAR



## C16

1. Rör på fingrar och tår (bild 1).
2. Sträck armarna ovanför huvudet och gör dig så lång som möjligt (bild 2).



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# C-AXLAR

## C17

1. För armarna utmed golvet och upp över huvudet, samtidigt som du för ett knä upp med foten kvar i underlaget (bild 1 & 2). Alternera växelvis knä.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# D-LÄNDRYGG/BÅL



## D1

1. Börja i stående grundposition. För en arm ovanför kroppen och en arm utmed sidan av kroppen (bild 1).
2. Fäll överkroppen åt sidan, och sträck övre armen åt samma sida (bild 2). Armen som är ut med sidan låter ha kontakt med kroppen och glida utmed benet hela tiden. Sträva efter att komma så långt ner utmed benet som möjligt med den nedre armen, samtidigt som du gör dig lång och sträcker övre armen upp och åt sidan. Höften ska vara still. Enbart överkroppen ska lutas åt sidan. Andas ut när du lutar dig åt sidan.
3. Gå växelvis från sida till sida. För ner armen framför dig samtidigt som du för andra armen upp när du byter sida. Här kan du andas in.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# D-LÄNDRYGG/BÅL



D2

1. Börja i stående grundposition. För båda armarna ovanför kroppen och gör dig lång (bild 1).
2. Fäll överkroppen åt sidan. Höften ska vara still. Enbart överkroppen som ska lutas åt sidan. Andas ut när du lutar dig åt sidan.
3. Gå växelvis från sida till sida. Du kan andas in i mitten.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# D-LÄNDRYGG/BÅL



D3

1. Börja i skräddare.
2. För en arm ovanför huvudet och fäll överkroppen åt sidan. Låt den andra armen vila mot golvet. Andas ut när du lutar dig åt sidan
3. Gå växelvis från sida till sida.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# D-LÄNDRYGG/BÅL



D4

1. Sitt i skräddare eller med fotsulorna mot varandra. Placera dina händer framför dig med raka armar (bild 1).
2. För armarna i en cirkelrörelse framför dig, försök att hålla armarna raka och avståndet mellan händerna lika (bild 2 & 3). Försök göra cirkeln något större för varje varv. Växla riktning.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# D-LÄNDRYGG/BÅL



D5

1. Stå på alla fyra med händerna rakt under axlarna och knäna rakt under höfterna. Krumma ryggen (bild 1) och sätt dig bak på hälarna (bild 2). Andas ut.
2. Böj armarna och dra dig fram så nära golvet som möjligt (bild 3), samtidigt som du rätar ut/ svankar ryggen och kommer upp till alla fyra med rak rygg (bild 4). Andas in under denna rörelse.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# D-LÄNDRYGG/BÅL



D6

1. Stå på alla fyra med händerna rakt under axlarna och knäna rakt under höfterna (bild 1).
2. Sätt dig bak på hälarna och vandra ut med armarna åt ena sidan (bild 2). Andas ut. Här kan du ta ett par djupa andetag.
3. Gå sedan över till andra sidan och gör samma sak där. Repetera växelvis sida till sida.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# D-LÄNDRYGG/BÅL

D7

1. Stå på alla fyra med händerna rakt under axlarna och knäna rakt under höfterna (bild 1).
2. För höften ner mot golvet och böj ryggen bakåt. Andas ut (bild 2).
3. Sätt dig bak på hälarna och andas ut (bild 3). Repetera rörelsen.



Klicka HÄR för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# D-LÄNDRYGG/BÅL



D8

1. För upp knäna mot bröstet och lägg motsatt hand på knä (bild 1).
2. För andra armen ut med sidan och lägg den i underlaget samtidigt som du fäller knäna långsamt åt andra sidan (bild 2). Andas ut. Här kan du ta några djupa andetag innan du byter sida.



Klicka HÄR för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# D-LÄNDRYGG/BÅL



D9

1. Börja i skräddare. Placera båda händerna i golvet framför dig (bild 1).
2. Luta dig framåt och för händerna sida till sida som att du "målar" golvet (bild 2 och 3). Försök göra en stor rörelse utan att låta sittknölarna lämna golvet.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# D-LÄNDRYGG/BÅL



## D10

1. Börja i stående grundposition (bild 1).
2. Inled rotationen med överkroppen med att luta snett framåt med höften kvar i samma läge (bild 2). Det är alltså enbart överkroppen som ska rotera/böjas. Höften är stilla.
3. Låt kroppen komma fram (bild 3).
4. Till andra sidan (bild 4).
5. Bak (bild 5).
6. Repetera rotationen. Glöm inte bort att byta riktning och rotera åt andra hållet efter ett tag.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# D-LÄNDRYGG/BÅL



D11

1. Börja i grundposition (bild 1).
2. Roter överkroppen åt sidan och låt armarna avslappnat pendla med (bild 2).
3. Roter åt andra hållet (bild 3).
4. Låt armarna vara avslappnade och följ med rörelsen som "snören". Håll höften stilla.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# D-LÄNDRYGG/BÅL

## D12

1. Börja sittandes med ett böjt ben och ett utsträckt ben (bild 1).
2. För en arm ovanför huvudet och luta kroppen snett mot det utsträckta benet (bild 2). Försök att hålla båda sittknölna kvar i golvet.
3. Luta kroppen åt andra hållet och placera en hand bakom kroppen. Andra handen sträcks upp mot taket samtidigt som du lyfter höften uppåt (bild 3).
4. Växla mellan dessa positioner. Byt sedan sida, sträck ut andra benet och upprepa på samma sätt.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

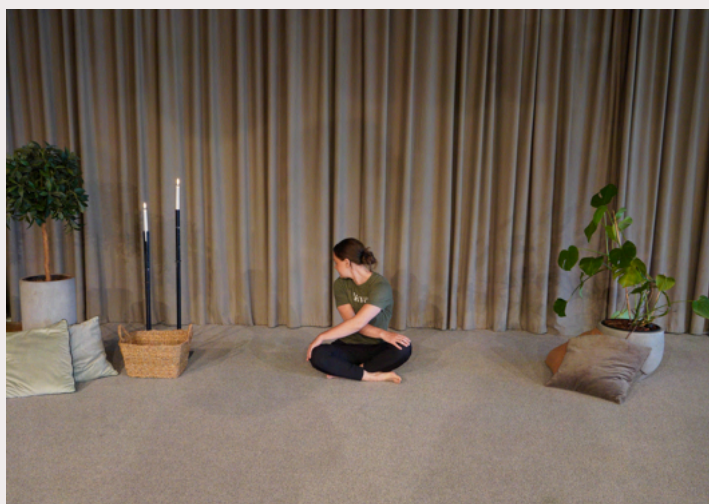
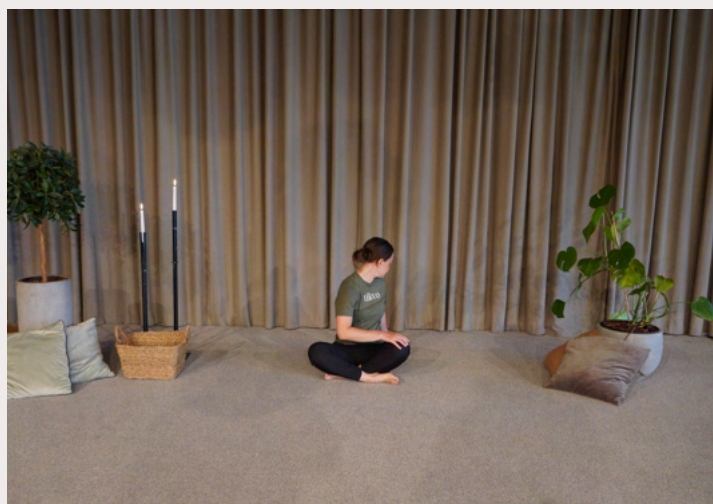
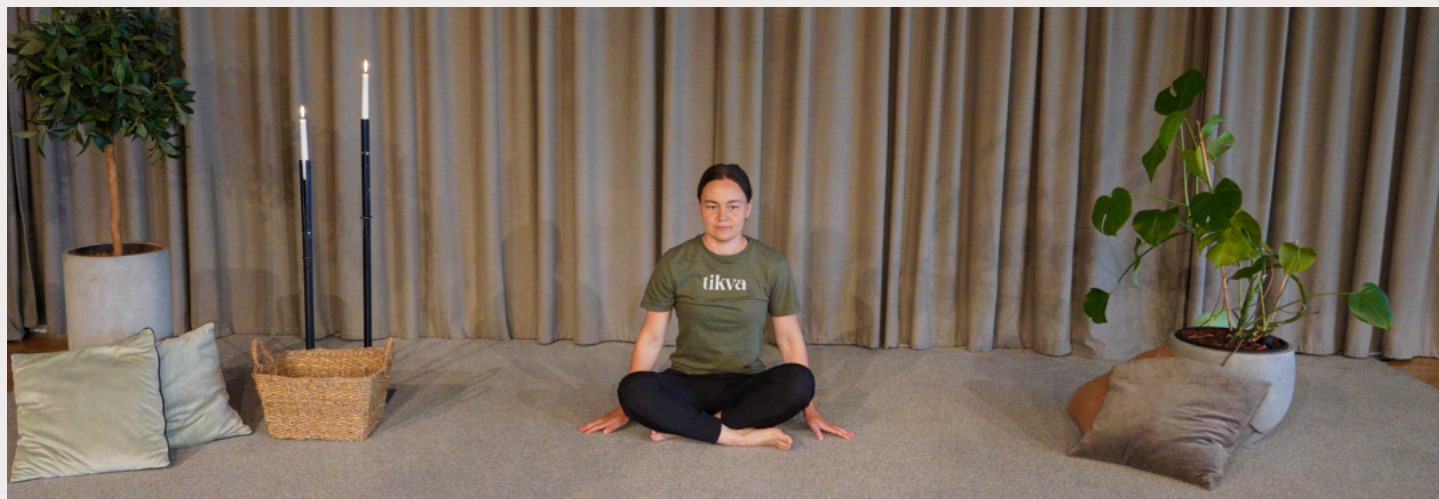
---

---

# D-LÄNDRYGG/BÅL

D13

1. Börja sittandes i skräddare (bild 1).
2. Placera en hand på motsatt knä. Roter i brösttryggen och för andra handen utmed golvet bakom kroppen (bild 2). Andas ut.
3. Roter sedan kroppen åt motsatt sida och placera handen på andra knät. Andas in under rörelsen och andas ut i slutet av rotationen (bild 3). Använd handen på knät för att komma något längre.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# D-LÄNDRYGG/BÅL



D14

1. Dra upp knäna mot bröstet och omfamna dem.
2. Börja med att göra cirkelrörelser med fötterna åt båda riktningar (fotled).
3. Gör sedan cirklar med underbenen i båda riktningar (knäled).
4. Gör sedan cirklar med knäna i båda riktningar (ländrygg).



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

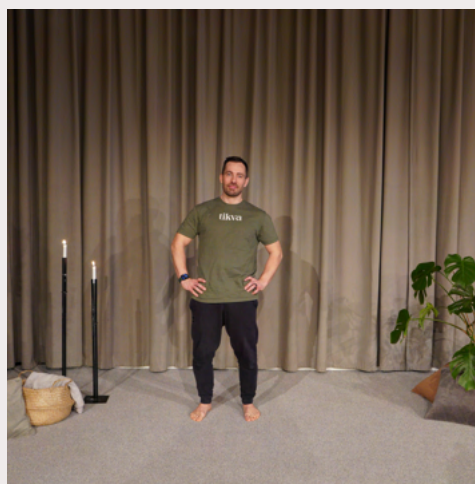
---

# E-HÖFTER



## E1

1. Börja i stående grundposition (bild 1).
2. Lägg händerna på höfterna. Inled rotationen med höften genom att flytta höften åt ena sidan (bild 2).
3. Kom fram med höften (bild 3).
4. Åt andra sidan (bild 4).
5. Bak (bild 5).
6. Byt riktning på rotationen efter några gånger.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

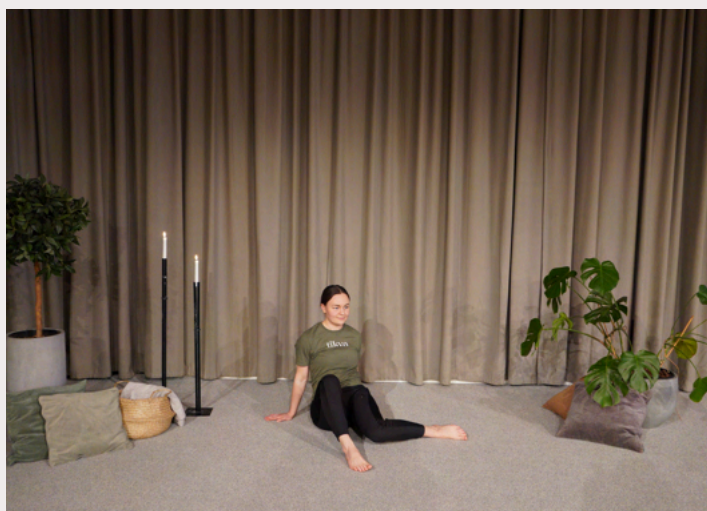
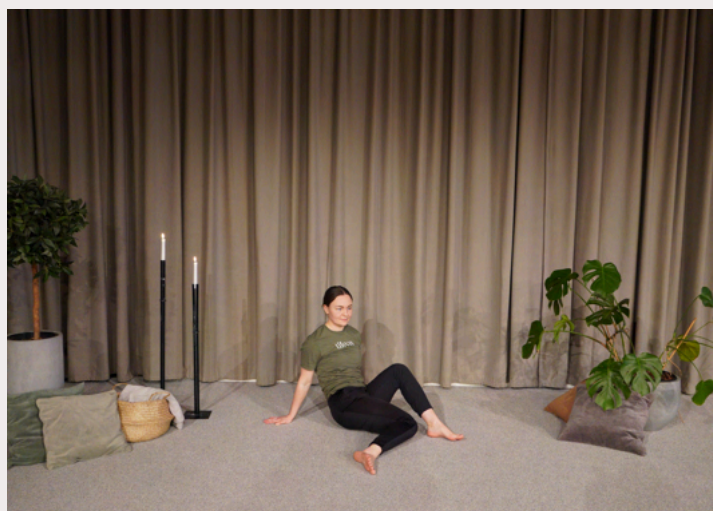


# E-HÖFTER



## E2

1. Sitt ner med fötterna något bredare än axelbrett med händerna bakom dig (bild 1)
2. Fäll ett knä inåt mot marken medan andra knät är kvar i samma position (bild 2). Här kan du andas ut.
3. Kom tillbaka med knät och gör sedan samma sak med andra benet (bild 3).



Klicka HÄR för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# E-HÖFTER



E3

1. Sitt ner med fötterna något bredare än axelbrett med händerna bakom dig (bild 1)
2. Fäll båda knäna åt samma sida och lyft höften, samtidigt som du sträcker upp en arm mot himlen (bild 2). Se till att du har tillräcklig bredd mellan fötterna så att knät kommer ner bakom hälen. Upprepa växelvis sida till sida. Andas ut när du sträcker armen ovanför huvudet.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# E-HÖFTER



E4

1. Börja i en utfallsposition (bild 1).
2. Knäpp händerna. Sträck armarna upp mot himlen, samtidigt som du vänder handflatorna uppåt och kommer fram med höften så långt du kan. Andas ut (Bild 2).
3. Andas in, och kom ner med armarna, fäll i höften och vinkla upp foten. Sträck fram händerna mot foten och andas ut (bild 3). Tänk på att fälla i höften, komma bak något med höften, och göra dig så lång som möjligt i ryggen så att du sträcker ut baksidan av benet, och inte ryggen.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# E-HÖFTER



## E5

1. Börja i en utfallsposition (bild 1). Spänn sätesmuskeln i det bakre benet så att du känner hur det sträcker på framsidan av det benet, mot höften.
2. Andas in och för armarna ovanför huvudet. Andas ut (bild 2) och sänk ner armarna.
3. Repetera.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# E-HÖFTER

## E6

1. Börja med att sitta i 90/90 grader med benen. Placera händerna bakom kroppen i golvet (bild 1).
2. Roter fram den bakre foten och för mot hälen på den främre foten (bild 2, 3).  
Försök att hålla knät i samma riktning under förflyttningen av underbenet.
3. Återgå till startposition och upprepa. Växla sedan sida.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# E-HÖFTER

## E7

1. Börja med att sitta i 90/90 med benen och armarna i samma riktning som lårbenen (bild 1).
2. Lyft den bakre foten utan att lyfta knät (bild 2). Håll kvar några sekunder och andas ut. Rörelsen ska tas ut i höften, en rotation. Upprepa flera lyft på samma sida.
3. Växla sedan positionen på benen och upprepa.



Samma övning fast med stöd av armarna i golvet.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---



# E-HÖFTER

E8

1. Stå i grundposition (bild 1).
2. Lyft ett knä upp till parallellt (bild 2).
3. Roterar ut, och öppna upp höften (bild 3).
4. Sätt ner benet/foten bakom det andra (bild 4). Enbart tårna kommer ner i underlaget. Gör rörelsen motsatt håll nu, bild 3,2,1. Repetera.



Klicka HÄR för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# F-SÄTE/LÅR



F1

1. Börja stående med fötterna axelbrett (bild 1). Ta ett djupt andetag.
2. Sätt dig ner så djupt du kan med hela foten kvar i underlaget samtidigt som du andas ut och för fram armarna framför kroppen. Bibehåll en rak rygg under övningen.
3. Kom upp till stående igen samtidigt som du andas in. Repetera.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# F-SÄTE/LÅR

F2

1. Börja stående med fötterna brett isär (bild 1). Ta ett djupt andetag.
2. Sätt dig ner så djupt du kan med hela foten kvar i underlaget samtidigt som du andas ut och för fram armarna framför kroppen. Bibehåll en rak rygg under övningen.
3. Kom upp till stående igen samtidigt som du andas in. Repetera.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# F-SÄTE/LÅR



F3

1. Börja i sittande med benen utsträckta rakt framför dig (bild 1).
2. Böj kroppen framåt och sträck armarna så långt fram du kan (bild 2). Andas ut. Kom tillbaka igen och sträck ryggen och dra armbågarna bakåt. Repetera.
3. Det kan underlätta med en kudde att sitta på. Det går även bra att ha lätt böjda ben om det är svårt med helt sträckta.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# F-SÄTE/LÅR



F4

1. Sitt med ett ben böjt och foten mot insidan av andra benet (bild 1).
2. Sträck händerna mot foten och luta överkroppen över benet. Försök att hålla knät utsträckt (bild 2). Håll kvar 20-40 sekunder som en statisk stretch. Växla sedan ben och upprepa.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# F-SÄTE/LÅR



F5

1. Sätt dig i skräddare med fotsulorna mot varandra (bild 1).
2. Luta dig framåt och sträck händerna så långt framför dig i underlaget du kan (bild 2). Andas ut.
3. Kom tillbaka och pressa armbågarna bak längs med kroppen och sträck på dig (bild 3).



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# F-SÄTE/LÅR



F6

1. Sitt på golvet med raka ben framför dig (bild 1).
2. Dra upp ett knä mot magen och för motsatt arm runt knä (bild 2). Tänk på att rätta ut ländryggen och sitt kvar på golvet med båda sittknölna.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# F-SÄTE/LÅR

F7

1. För ett knä upp mot bröstet och ta tag bakom knät med händerna (bild 1). Andas in.
2. Sträck ut benet så långt du kan samtidigt som du pekar foten framåt (pointar) (bild 2). Håll kvar benet och peka foten/tårna mot dig. Andas ut. Håll kvar foten på detta sätt och böj benet ner igen och upprepa.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# F-SÄTE/LÅR

F8

1. Dra upp foten mot sätet, och placera andra foten över det knät (bild 1).
2. För knät mot bröstet, ta tag bakom knät och dra knät mot dig (bild 2).
3. Försök att ha kvar huvudet i underlaget. Här hjälper det med en kudde. Håll kvar i stretchen 20-40 sekunder. Kom ihåg att ta djupa långsamma andetag.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

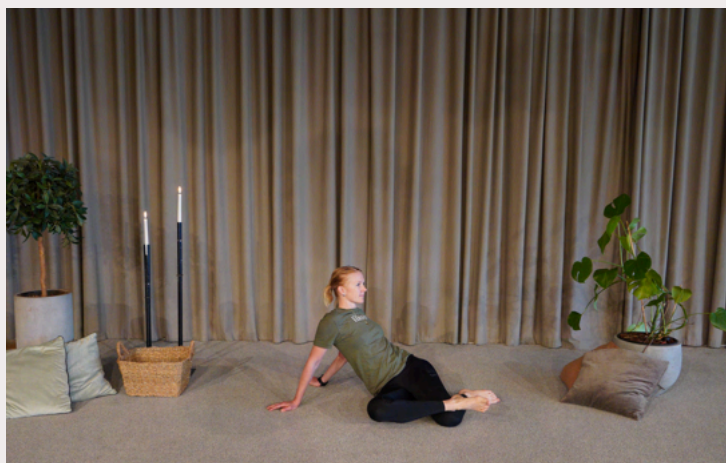
---

---

# F-SÄTE/LÅR

F9

1. Sätt dig med händerna bakom ryggen och fötterna i underlaget (bild 1).
2. Placera ena foten på andra knät (bild 2).
3. Roterå åt ena sidan (bild 3). Andas ut.
4. Roterå knäna över till andra sidan (bild 4). Andas ut.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# F-SÄTE/LÅR

F10

1. Ligg på sidan med huvudet på armen eller kudde (bild 1).
2. Dra upp underbenet mot sätet och ta tag om foten. Försök att rätta ut höften och ha knät i linje med höft och axel (bild 2).



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

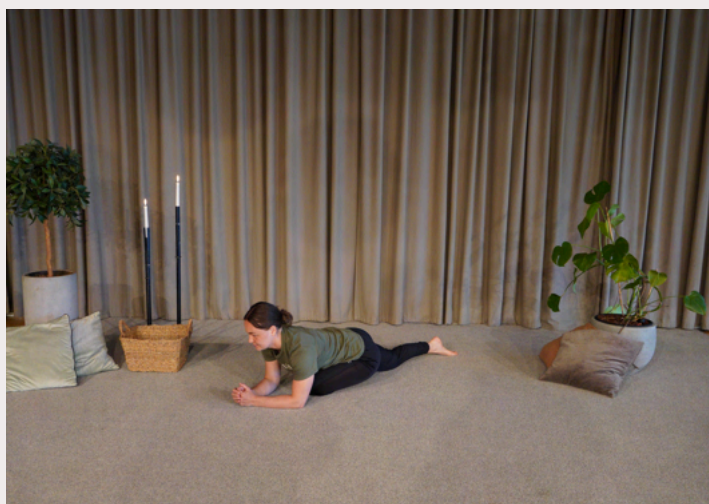
---

---

# F-SÄTE/LÅR

F11

1. Börja stående i en hög planka (bild 1).
2. För fram ett ben under kroppen och böj i knät (bild 2). För ökad stretch försök att rotera fram underbenet mot 90 grader vinkel.
3. Stretchen är dynamisk, vandra ner till underarmarna (bild 3) och sedan tillbaka upp till raka armar. Tänk på att hålla ländryggen rak och falla framåt från höften.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# F-SÄTE/LÅR

F12

1. Börja stående på knä och händerna placerade i golvet under axlarna. Sträck ut ett ben rakt ut från kroppen, placera fotsula i golvet (bild 1).
2. För rumpan ner mot foten, sträck ut armarna framför kroppen (bild 2). Utför stretchen dynamiskt, återgå till startposition och upprepa rörelsen.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

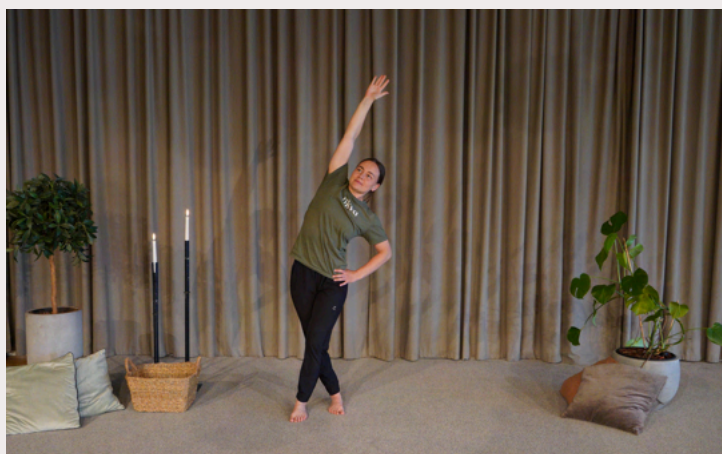
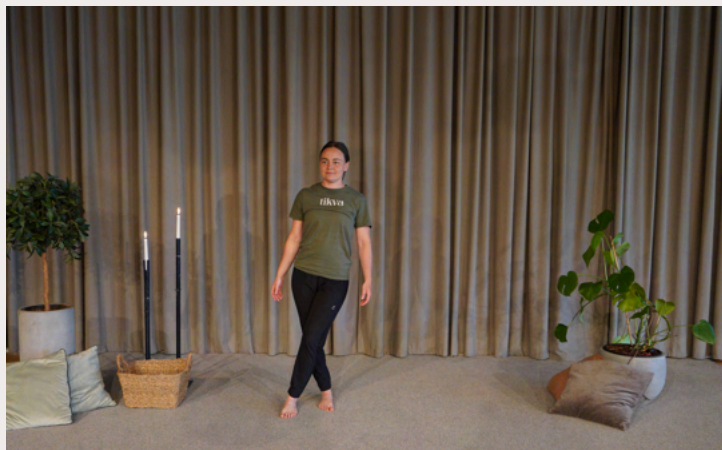
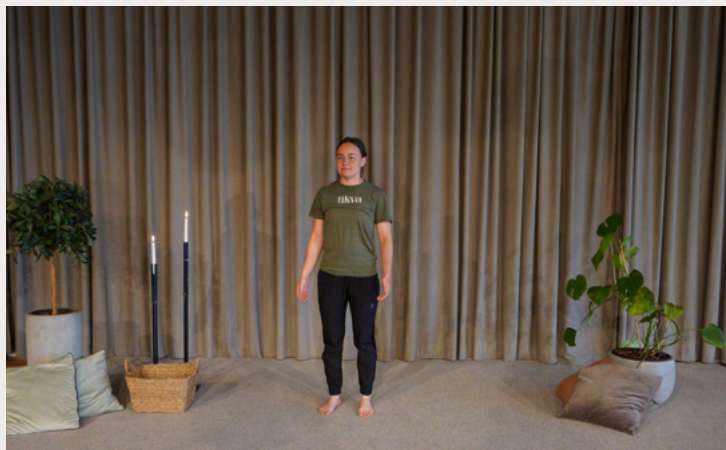
---

---

# F-SÄTE/LÅR

F13

1. Börja stående i grundposition (bild 1).
2. Korsa benen och lägg vikten på det bakre benet (bild 2).
3. Sträck armen upp mot taket på samma sida som det bakre benet. Placera andra handen på utsidan av höften (bild 3). Andas in.
4. Luta kroppen åt sidan och för samtidigt höften åt motsatt håll (bild 4). Andas ut.
5. Upprepa stretchen dynamiskt några gånger. Växla sedan sida och upprepa.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# F-SÄTE/LÅR

F14

1. Börja i knästående och sjunk ner med rumpan på fötterna. Placera händerna i golvet bakom kroppen (bild 1). Ta ett djupt andetag.
2. Lyft höften upp mot taket och sträck en arm upp mot taket. Andas ut (bild 2).
3. Kom ner till startposition och utför rörelsen med andra armen. Repetera.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

# F-SÄTE/LÅR

F15

1. Ställ dig något smalare än höftbrett (bild 1).
2. Lyft upp armarna över huvudet, samtidigt som du lyfter upp ett knä (bild 2). Här kan du andas in.
3. Luta dig fram genom att fälla i höften och andas ut (bild 3). Sträck armarna mot underlaget. Tänk på att ha en rak rygg genom att sträcka på dig och göra dig så lång som möjligt.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# F-SÄTE/LÅR



F16

1. Börja med fötterna brett isär (bild 1).
2. Flytta vikten sida till sida och böj lätt i knät. Låt knät peka i samma riktning som foten (bild 2 & 3). Repetera några gånger.
3. Lägg sedan händerna på axlarna (bild 4) och utför cirkelrörelser bakåt med samma arm som den riktning du flyttar vikten åt (bild 5).



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# F-SÄTE/LÅR



F17

1. Börja i stående grundposition (bild 1).
2. För armarna utmed sidan av kroppen i en stor cirkelrörelse samtidigt som du tar ett djupt andetag in (bild 2).
3. När armarna är rakt ovanför kroppen, fäller du överkroppen fram samtidigt som du andas ut (bild 3), och låter armarna hänga ner (bild 4). Låt gravitationen fälla kroppen fram. Försök att inte bromsa rörelsen.
4. Kom tillbaka till stående genom att långsamt rulla överkroppen upp. Försök inleda rörelsen längst ner i ryggraden, och rulla upp kota för kota.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# F-SÄTE/LÅR

F18

1. Knäpp händerna, vänd handflatorna uppåt och sträck dig upp/bak (bild 1).
2. Luta dig framåt och pressa dig aktivt ner mot underlaget så långt du kan (bild 2).



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# F-SÄTE/LÅR



F19

1. (Från golvet till stående i slutet av passet)
2. Sätt dig på huk med fingrarna under tårna (bild 1).
3. Skjut upp höften mot taket, sträck ut benen och håll kvar fingrarna under tårna om möjligt (bild 2).
4. Släpp fingrarna och rulla långsamt upp till stående, kota för kota.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# F-SÄTE/LÅR

F20

1. Sätt dig med benet brett isär (bild 1).
2. Luta kroppen framåt med händerna i underlaget och kom så långt fram du kan (bild 2). Andas ut. Håll kvar som en statisk stretch, eller kom tillbaka och upprepa rörelsen som en dynamisk stretch.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# G-FOTLED/KNÄ



## G1

1. Börja i stående grundposition (bild 1).
2. Gå upp på tå samtidigt som du andas in. Försök komma så högt du kan (bild 2).
3. Kom ner igen långsamt samtidigt som du andas ut.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# G-FOTLED/KNÄ



## G2

1. Börja i stående grundposition (bild 1).
2. För upp armarna framför dig till ögonhöjd samtidigt som du går upp på tå (bild 2). Här kan du andas in.
3. Andas ut samtidigt som du kommer tillbaka till grundpositionen.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# G-FOTLED/KNÄ



## G3

1. Gå upp på tå samtidigt som du andas in. Försök komma så högt du kan (bild 1).
2. Kom ner långsamt och andas ut.
3. Gå upp på hälarna, tårna lyfter från golvet och andas in (bild 2). Kom tillbaka till grundpositionen och andas ut. Repetera tå- och hällyft.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---



# G-FOTLED/KNÄ



## G4

1. Börja i stående grundposition (bild 1). Föreställ dig att du tar tag i golvet med fötterna/tårna.
2. Inled rotationen genom att luta kroppen och lägg tyngdpunkten åt sidan, utan att fötterna eller tårna lämnar underlaget (bild 2). Detta gäller under hela övningen.
3. Kom sedan fram (bild 3).
4. Åt andra sidan (bild 4).
5. Och bak (bild 5).
6. Byt riktning på rotationen efter ett tag.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# G-FOTLED/KNÄ



## G5

1. Placera händerna på knäna med lätt böjda knän (bild 1).
2. Försök greppa tag i underlaget med fötterna/tårna och inled sedan rotationen med knäna genom att föra dem åt ena sidan (bild 2).
3. Kom sedan bak och sträck ut knäna något (bild 3).
4. Kom över till andra sidan (bild 4) .
5. Kom fram med knäna och rotera över till andra sidan.
6. Byt riktning på rotationen efter ett tag.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

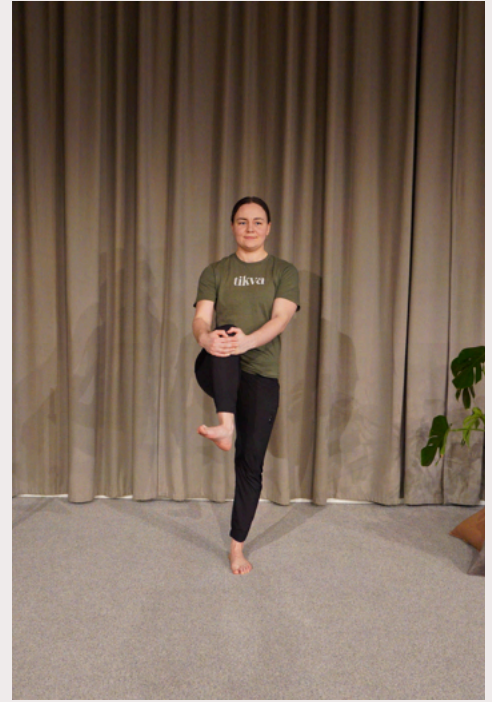
---



# G-FOTLED/KNÄ

G6

1. Börja i grundposition och dra ett knä upp mot magen. Placera händerna över knät (bild 1).
2. Utför cirkelrörelse med fotleden (bild 2).
3. Byt riktning efter en stund (bild 3).
4. Växla sedan fot och upprepa rörelsen.



Klicka HÄR för att se instruktionsfilm  
eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---

# AVSLUTNING



Denna övning avslutar vi alltid Tikva med:

1. Börja i stående grundposition (bild 1).
2. För armarna utmed sidan av kroppen i en stor cirkelrörelse samtidigt som du tar ett djupt andetag in. Knäpp händerna, lägg dem på huvudet och andas ut (bild 2).
3. Sträck dina armar mot himlen (bild 3).
4. Fäll överkroppen fram samtidigt som du andas ut, och låter armarna hänga ner (bild 4). Låt gravitationen fälla kroppen fram. Försök att inte bromsa rörelsen.
5. Kom tillbaka till stående genom att långsamt rulla överkroppen upp. Försök inleda rörelsen längst ner i ryggraden, och rulla upp kota för kota.



Klicka [HÄR](#) för att se instruktionsfilm eller scanna QR-koden



Anteckningar:

---

---

---

---





