



tiva

RÖRELSEMANUAL SITTANDE

INLEDNING/AVSLUTNING SITTANDE

Denna övning inleder och avslutar vi alltid Tikva med.

1. Börja i sittande 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. Knäpp händerna (bild 3).
4. Lägg dem på huvudet och andas ut (bild 4).
5. Vänd på händerna (bild 5).
6. Sträck dina armar mot himlen (bild 6).
7. Fäll överkroppen fram samtidigt som du andas ut, och låter armarna hänga ner (bild 7). Låt gravitationen fälla kroppen fram. Försök att inte bromsa rörelsen.
8. Kom tillbaka till sittande genom att långsamt rulla överkroppen upp. Försök inleda rörelsen längst ner i ryggraden, och rulla upp koda för koda.



Anteckningar:

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



B1 SITTANDE

1. Börja i sittande grundposition och placera armbågarna ut med sidan av kroppen. För upp armarna 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:

B2 SITTANDE

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



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



Anteckningar:

B7 SITTANDE

1. Börja i sittande grundposition. Sträck upp vänster hand och placera höger hand på höger ben. Glid med höger hand längs med benet och böj kroppen framåt. Behåll blicken på vänster arm/hand som du samtidigt roterar inåt med utsträckt armbåge (bild 1).
2. Glid med höger arm tillbaka tills ryggen är utsträckt. Behåll blicken på vänster hand (bild 2).
3. Växla sida. Kom tillbaka till grundpositionen. Fall framåt och upprepa rörelsen.



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



Anteckningar:

C4 SITTANDE

1. Börja i sittande 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:

C6 SITTANDE

1. Håll händerna på stolen bakom dig. Fötterna höftbrett isär (bild 1).
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:

C8 SITTANDE

1. Placera händerna på axlarna. Utför cirkelrörelser med båda armarna samtidigt, först framåt tre gånger och sedan bakåt tre gånger (bild 1-3).
2. För armarna utmed sidan av kroppen i en stor cirkelrörelse samtidigt som du tar ett djupt andetag in (bild 4).
3. När armarna är rakt ovanför kroppen faller 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.
4. Kom tillbaka till sittande 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:

D1 SITTANDE

1. Börja i sittande 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 går rakt ner mot golvet. Sträva efter att komma så långt ner 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 som 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 (bild 3 & 4).



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



Anteckningar:

D2 SITTANDE

1. Börja i sittande 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 (bild 2).
3. Gå växelvis från sida till sida (bild 3). Du kan andas in i mitten.



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



Anteckningar:

D4 SITTANDE

1. Sitt i grundpositionen. Placera dina händer framför dig (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:

D10 SITTANDE

1. Börja i sittande 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.
4. Till andra sidan.
5. Bak (bild 3).
6. Repetera rotationen. Glöm inte bort att byta riktning och även rotera åt andra hållet efter ett tag.



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



Anteckningar:

D11 SITTANDE

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



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



Anteckningar:

F16 SITTANDE

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



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



Anteckningar:

F19 SITTANDE

1. Håll fötterna brett isär. Fall framåt och slappna av i överkroppen. Kan du ta du tag i fötterna, annars låter du bara armarna hänga ner mot golvet (bild 1).
2. Släpp fingrarna och rulla långsamt upp till sittande, kota för kota.



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



Anteckningar:
