

# Annikas Tips

nr 4-6



Sjukgymnast  
Annika Persson  
Lidens Vårdcentral

Bäste motionär!

Den här gången vill jag slå ett slag för promenader.

Att promenera är en utmärkt motionsform.

Du stärker muskler, benstomme och hjärta, får bättre blodcirkulation och sänker ditt blodtryck. Du får dessutom frisk luft, blir mer avspänd och sover kanske bättre.

Promenader kan göras när som helst och var som helst. Hur långa de blir och i vilket tempo du går väljer du själv.

**Promenera mera!**

Annika Persson

4



**Gång på stället alternativt höga knäupppdragningar och armpending framåt - uppåt.**

5



**Sidböjning rakt åt sidan, under samtidig armsträckning över huvudet.**

6



**Knäböjning, rak rygg fäll i höfterna.**

Illustrationsmaterialet är hämtat ur  
**MOBILUSw Rehabprogram.**

Tack  
till

