

# Annikas Tips

nr 10-12



Sjukgymnast  
Annika Persson  
Lidens Vårdcentral

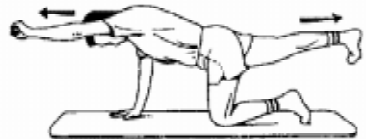
Att motionera är bra för hälsan, men glöm inte hur viktiga de vardagliga rörelserna är för kroppen. Det kan vara att promenera till jobbet eller postlådan, ta trappen i stället för hissen, arbeta i trädgården, skotta snö etc.

Hösten bjuder på många härliga tillfällen att röra på sig. Älgjakt, bär- och svamplockning är bara några exempel.

Ut och njut!

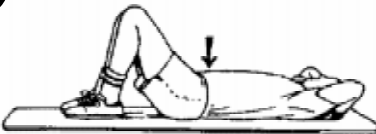
Annika Persson

10



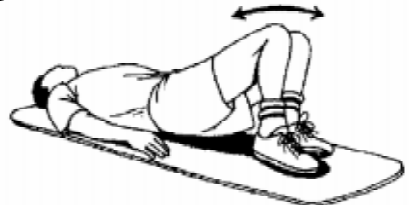
Sträck ut höger ben och vänster arm. Håll kvar några sekunder och skifta.

11



Pressa ner svanken, lyft huvudet och gör en sit-up.

12



Låt benen falla från sida till sida med axlarna kvar i underlaget.

Illustrationsmaterialet är hämtat ur  
**MOBILUSw Rehabprogram.**

Tack  
till

