

## Morgonkvarten

- \* En extra vaken kvart i sängen i arla morgonstund som förberedelse för dagens ”jobb och spring och skubb” (citat Sigge Fursts visa som fortsatte med texten ..”sjunger vi en liten sång i våran frukostklubb”) föreslås här nedan.
- \* Syftet är att på ett enkelt och bekvämt sätt mjuka och stärka kroppen.
- \* Rörelserna från topp till tå genomföres utan andra redskap än kroppen själv, de flesta i skönt rygggläge i sängen. Du kan samtidigt lyssna på morgonnyheterna mm.

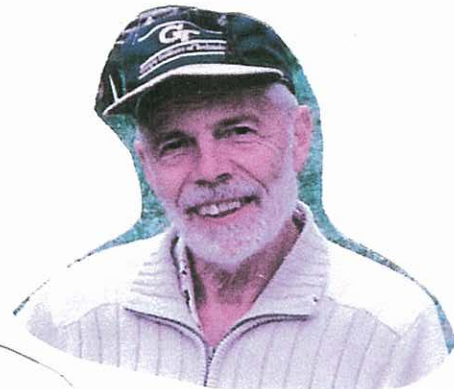
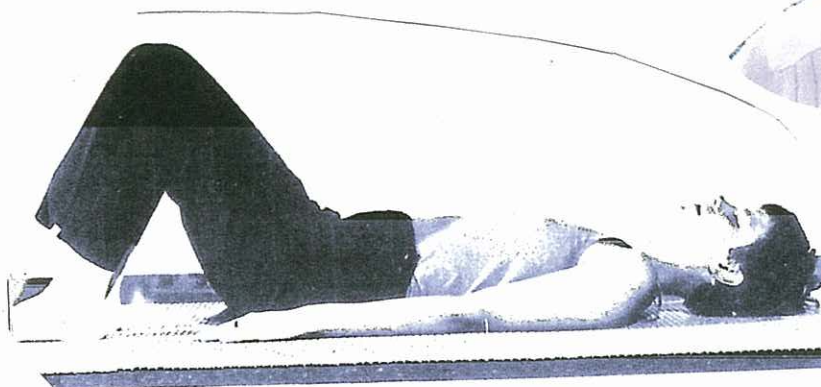
## Generella råd för träningen

- \* Ha respekt för smärtor. Om det gör ont, begränsa eller avstå tills vidare från den rörelsen.
- \* Antalet upprepningar (gångar gr) eller tid (sekunder, sek) för de olika övningarna kan Du öka när Du efter en tid blivit varm i kläderna (pyjamasen ?) eller minska när det tar emot.
- \* Det är viktigt att göra träningen till en daglig rutin. Missar Du på morgonen så går det kanske att stjäla en kvart senare på dagen. Programmet tar bara i anspråk ca 1-2 % av dygnet.

För den som vill gå vidare finns en mängd andra rörelser, några mer konditionsinriktade.

Lycka till

Björn Larsson Ljungv 20 Snapptuna Vallentuna Tel 511 740 17



## MORGONKVARTEN

### ÖVNINGAR I RYGGGLÄGE

- A. 3 djupa **andetag** med utblås genom munnen därefter 3 nya med utblås höger näsborre, vänster täppt med tummen och pekfinger, dito med utblås vänster näsborre
- B. **Massera** med pek- och långfinger pannan ovan ögonbrynen 30 sek, tinningarna 30 sek och nacken på var sida om skallbasen 30 sek. Tryck och massera vänster kupade hand med höger tumme på en punkt i klykan mellan den kupade handens tumme och pekfinger där de båda fingrarna möts 20 sek. Dito höger/vänster hand.
- C. **Uppmjukningsövningar.** a) Händerna bakom nacken, raka ben Vrid fötterna med hälarna ihop åt sidorna och framåt samt kniiip tårna. Samtidigt för du upp armbågarna mot tinningen. 10 gr.  
b) Böjda ben ihop, fäll åt sidorna höger, vänster 10 gr i sakta mak.  
c) Raka ben, sträck ut ett ben i taget, 5 gr.  
d) Armarna efter sidorna förs raka över huvudet ned i sängen 10 gr.  
e) Krama Dig själv innerligt 10 gr.  
f) För armarna rakt upp mot taket, 20 gr.  
g) Böjda ben, händerna om knäna som dras sakta mot huvudet samtidigt som Du lyfter huvud och rygg en bit 20 sek..
- D. **Styrkeövningar.** a) Pressa huvudet uppåt håll emot med händerna, Pressa därefter huvudet åt höger håll emot med höger hand dito åt vänster, 20 sek på vardera. Huvudet hålls kvar mot sängen.  
b) Armarna framför huvudet, pressa handflatorna mot varandra 20 sek  
c) Raka ben. Lyft höger ben ca 10 cm, håll kvar och böj samtidigt armarna mot huvudet och spänn musklerna (biceps) hårt 20 gr, dito med vänster ben lyft 20 gr.  
d) Gör sit ups, börja med 1-5 och öka när Du blir starkare. Ha händerna bakom huvudet, böjda knän **res bara en bit och sänk inte ända ner.**

### ÖVNINGAR PÅ SÄNGKANTEN

- a) Sitt med benen brett. Sänk sakta ned armar och huvud, håll kvar 20 sek.  
b) Sitt med huvud och rygg rak, axlarna sänkta. Håll händerna ihop bakom ryggen och pressa skulderbladen mot varandra i 30 sek.

Avsluta gärna motionskvarten med ett par tåhävningar. Håll händerna på en stolsrygg Du kan också när som helst under övningarna mjuka upp ansiktsmusklerna med diverse grimaser och ögonblinkningar. Lycka till, försök göra passet varje dag, ca 1-2 % av dygnet !!

