

Annikas Tips

nr 1-3



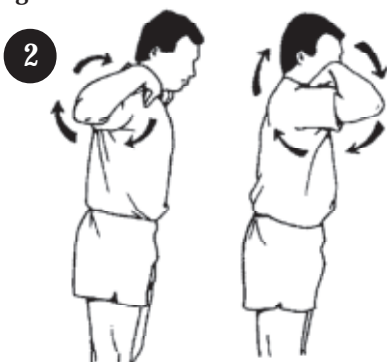
Sjukkymnast
Annika Persson
Lidens Vårdcentral

Kära läsare!

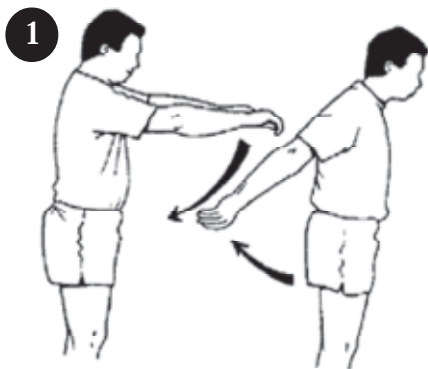
Snart lackar det mot jul med dignande julbord och mycket stillasittande. Inte alltid så bra för hälsan. Redaktionen i Lidens Tidning kommer i varje nummer under det kommande året att publicera några enkla tips för ett bättre välbefinnande. Det är Annika Persson, sjukgymnast på Lidens Vårdcentral, som har valt ut de lämpliga rörelserna. Det blir ca tre rörelser per gång och efter ett år finns det mellan 10 och 15 rekommenderade aktiviteter att ta med sig vidare i framtiden. Lycka till!

Redaktionen

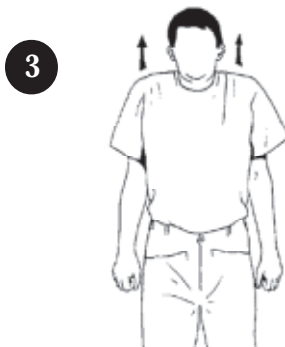
Övningarna utföres lugnt och efter egen förmåga. Antal repetitioner beror på tidigare aktivitetsnivå. Det är bättre att börja försiktigt och öka efter hand.



Med händerna på axlarna gör du stora cirklar framåt och sedan bakåt.



Pendla fram och tillbaka med armarna en stund.



Drag upp axlarna mot öronen och sänk sakta ner igen. Upprepa några gånger.

Illustrationsmaterialet är hämtat ur
MOBILUSw Rehabprogram.

Tack
till

