



## Paraplygympa

- Som gymnastikredskap lämpar sig ett vanligt paraply.
- Gör rörelserna 5-10 gånger lugnt enligt din egen konditionsnivå.
- Kom ihåg en god hållning och att andas medan du utför rörelserna.
- Ta en kort paus mellan varje rörelseserie.
- Gymnastisera regelbundet.



### 1. Stå i axelbred position så att knäna och fötterna pekar framåt.

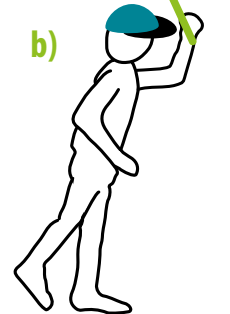
Ta tag i paraplyet med bägge händer framför din kropp. Knäböj och för samtidigt paraplyet framåt. Du kan även göra rörelsen så att du stiger upp från en bänk. För en mer krävande rörelse kan du ännu ställa dig upp på tå från stående position.



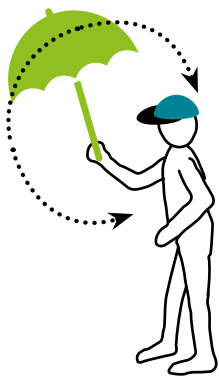
a)

### 2. Stå med benen lätt isär.

För det högra benet bakåt utan att böja på knäet medan du håller resten av kroppen stilla. Du kan stöda dig på paraplyet eller en bänk med vänstra handen (a) eller för en mer krävande rörelse kan du lyfta paraplyet snett uppåt i luften (b). Gör sedan samma med den andra sidan.



b)



### 3. Stå med god hållning och benen lätt isär

Håll i det uppfällda paraplyet med höger hand. För paraplyet framifrån snett bakåt så långt det går, som om du ritade en regnbåge. Blicken följer med. Låt armen sakta återvända till startposition. Gör sedan samma rörelse med vänster hand. Upprepa rörelsen i lugn takt med bägge armar. Du kan även göra rörelsen sittande.



**EXTRA.** Prova om du lyckas hålla paraplyet upprätt på din handflata. Ta vid behov steg eller balansera med kroppen.