



## EU:s nya pen

Den europeiska unionen har nya medlemsländer och pensionärer. Vi besöker f... Jedryczek i Polen.....

## Arbete är kä

Gunnar Wetterberg, i samhällsdebattör, har förslag på hur vi själv... driva fram de nödvän... ändringarna.....

## Äldre- riksdagen

Förbundsordförande Westerholm diskuterar omsorg med socialm... Lars Engqvist.....

## Bo i 55+?

Bara i 36 procent av lä... muner finns seniorbo... intresset från medell... äldre växer.....

## Kulturarvet

## Linoljelycka

På 1600-talet målades och dörrar och senare fasaderna med linolja och gult. Färgen ger e... känsla av nostalgi och kultur, men är högakt inom byggnadsvärder... i den.

# Två bollar ger lugn

Tennisbollar är användbara till mycket. Sjukgymnast Lisa Danåsen Wikström rekommenderar dem för avspänning. På temasidorna om hälsa ger vi fler behagliga råd för ett skönare liv.....

# Bli skönt avspänd med ett enkelt program

Inte jobbigt, bara behagligt. Efteråt får du ny energi.

**Ett lätt vardagsprogram gör hela kroppen lugn och avspänd. Sjukgymnasten Lisa Danåsen Wikström visar rörelser som fungerar. Det enda du behöver göra är att ge dig tid!**

Även den mest inbitne pensionär kan bli stressad. Kanske just av brist på arbetsliv. Ensamhet är en känd stressfaktor liksom understimulans och brist på beröring.

Det vet Lisa Danåsen Wikström, sjukgymnast i Stockholm som vuxit upp med föräldrar.

– När magen krånglar, axlarna värker och andra kroppsdelar lider av småkrämpor, då kan det vara dags att spänna av, säger Lisa. Är man avspänd frigörs också mer energi.

Att hela kroppen hänger ihop är en annan grundtes. Andningen är central, att andas genom näsan renar och fuktar luften. Det är också viktigt att utföra dagens sysslor på ett avspänt sätt, exempelvis när man diskar eller dammsuger.

Regelbundna övningar för att stressa av kan man göra själv. Gärna morgon, middag och kväll, tycker Lisa. ●



## Gäspa

Mjukt sträcker du armarna över huvudet och gaspar skönt. Rörelsen sätter igång andningen, mjukar upp käken och får ögonen att fuktas. Sträck armarna också i kors framåt och dra armar och axlar bakåt. Bra att göra flera gånger om dagen.



## Andas

Med en hand på magen, en på bröstkorgen ligger du ner och andas lugnt genom näsan. "Dofta" in luften och

känn hur andningen når ner till magen. Tvinga inte fram någon bukandning. Bra morgonövning, massage för trötta mage.



## Benglidning

Bekvämt ligger du ner på sängen eller golvet och drar upp ena hälen, böjer knäet och låter sedan benet stegvis få

glida/dunsa ner, gör detta 10–15 gånger, avspänt. Vila, växla ben. Dessa "benglidning" kan fungera som avspänning på kvällen.



Hon visar hur enkelt det är. Lisa Danåsen Wikström ger oss några lätta övningar som minskar stressen.



## Vrida ryggen

Med benen isär vrider du ryggen mjukt medan du svänger armarna löst åt först den ena, sedan den andra sidan. Avspända axlar. Blir du lätt yr, fokusera blicken. Andas lugnt och kom till ro efteråt.



## Avspänning

Den här övningen kan du göra som en avslutning på programmet – eller när som helst! Ligg – eller sitt bekvämt – och spänn av med hela kroppen. Du kan ha en kudde under huvudet och en under knäna. Gärna

skön musik i bakgrunden. Känn underlaget under dig och hur det ger efter för kroppens vikt när du "landar". Spänn en kroppsdel i taget efter. Följ andningens rytm med tankarna. Ge dig den tid det tar att spänna av!



## Massage med boll mjukar upp musklerna

### Tennisboll i ryggen

Stående stadigt med ryggen mot en vägg är det faktiskt lätt att massera skinkor, ländrygg och fångs hela ryggraden. Använd två bollar mellan dig och

väggen och rör lätt på dig så att bollarna roterar. Du kan få ett kraftigare tryck genom att stå längre ifrån väggen. Om bollarna läggs i en strumpa hålls de på plats.

### Tennisboll under foten

Stående tränar du balansen genom att rulla en boll under foten. Fäst blicken på en punkt framför dig så går det lättare. Byt fot. Man kan också sitta ner och ge sig själv fotmassage med bollen. En form av "antigymnastik" som är bra för cirkulationen och välbefinnandet.



### Tennisboll runt nacken

Börja med höger hand och bollen mot vänster bröstben. Cirkulera bollen uppåt axeln, och över axeln mot nackmuskeln. Stöd armbågen i motsatt hand. Upprepa med bollen i vänster hand mot höger bröstben. Ta därefter bollen bakom nacken men då med samma sidas hand. Byt sida.

