

## Spänn- slappna av



**Målsättning:** Målet är att främja och bevara rörlighet, öka flexibilitet och minska risken för stelhet och skador.

### Spänn- slappna av:

- Sittande på en stol, i en bekväm ställning
- Slut ögonen och andas in genom näsan och ut genom munnen.
- Upprepa alla rörelser 3-5 gånger:
  - Skaka av armar och ben, känn hur de slappnar av.
  - Knyt ihop knytnävarna, håll spänningen i några sekunder. Slappna av.
  - Böj nu högra armen. Spänn alla armmuskler under inandningen och slappna av under utandningen. Upprepa med andra armen.
  - Lyft upp axlarna mot öronen, håll spänningen i några sekunder. Slappna av.
  - Krama dig själv, håll spänningen i några sekunder. Slappna av.
  - Spänn sedan magmuskulerna. Håll spänningen under en in- och utandning.
  - Spänn lårmuskulerna. Håll spänningen i några sekunder, slappna av.
  - Spänn stjärtmuskulerna så hårt du kan. Håll spänningen i några sekunder, slappna av.
  - Pumpa tårna upp och tårna ner i lugn takt.
  - Håll sedan tårna uppe, med vristen böjd och håll spänningen i några sekunder. Vänd sedan tårna nedåt och håll spänningen i några sekunder. Slappna av.
  - Andas in genom näsan och ut genom munnen.
  - Öppna ögonen

Du kan även använda dig av de färdiga ljudfilerna, om du vill:

- Folkhälsan, Muskulär avslappning (5,08 minuter) : [https://soundcloud.com/folkhaelsan-i-finland/chilla-muskular-mixdown?in=folkhaelsan-i-finland/sets/chilla-nya-oevningar&utm\\_source=clipboard&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=social\\_sharing](https://soundcloud.com/folkhaelsan-i-finland/chilla-muskular-mixdown?in=folkhaelsan-i-finland/sets/chilla-nya-oevningar&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing)
- MIELI PSYKISK HÄLSA FINLAND RF, OIVA, Lång avslappning (9,37 minuter): [https://www.oivamieli.fi/sv/lang\\_avslappning.php?\\_gl=1\\*2uaici\\*\\_ga\\*MjEyNDg5MjQ1LjE2NjExNTQ5MzQ.\\*\\_ga\\_64VTH1GWLGM\\*MTcwMT11NzA4MS4yMC4xLjE3MDEyNTczMjMuMC4wLjA](https://www.oivamieli.fi/sv/lang_avslappning.php?_gl=1*2uaici*_ga*MjEyNDg5MjQ1LjE2NjExNTQ5MzQ.*_ga_64VTH1GWLGM*MTcwMT11NzA4MS4yMC4xLjE3MDEyNTczMjMuMC4wLjA)

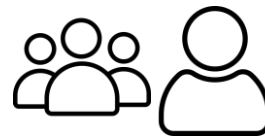
**Tid: Kort**



**Aktivitet: Avslappnande**



**Gemenskap: Tillsammans eller ensam**



Cirka 15 minuter.

Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från nationella materialbanker ([Balans- och styrketräning för äldre Guide för kamratinstruktörer](#), [MIELI PSYKISK HÄLSA FINLAND RF](#), [OIVA, Lång avslappning](#)) samt ChatGPT:s förslag