

Anna-Lisa tipsar om ett bra gympingprogram som hjälpte henne att må riktigt bra i 104 år.



Börja med sträckning, armarna över huvudet, sträck en arm i taget, växla arm.

Böj armarna, händerna på axlarna. För armbågarna ihop framför bröstet, tänj ett par gånger, böj sedan armarna bakåt, tänj. Upprepa några gånger. Bra för övre delen av ryggen. (Håller eventuell kutrygg borta)

25 st situps minst, bra för mage och rygg, stärker muskulaturen.

Ligg på golvet eller i sängen. Ta tag i knäna och dra dom mot pannan så nära som möjligt. Bra för ryggen, drar ut ryggraden.

Cykling är bra, c:a 100 gånger.

Lägg händerna på axlarna, rulla först framåt 5 gånger, sedan bakåt 5 gånger. Ta i ordentligt med varje rörelse. Det ska kännas men inte göra ont.

Ligg på golvet med raka ben. Sträck höger ben rakt upp. För över det rakt till vänster ner till golvet och tillbaka. Samma med andra benet. Sen böj knäna, för dom tillsammans till vänster, tillbaka igen, samma till höger, axlarna kvar i golvet.

Ligg med böjda ben, lyft stjärten mot taket 5 gånger.

Sitt upp, benen brett isär, lyft höger arm utåt och för den rakt över huvudet ner mot fot och böj så nära du kan. Samma med vänster.

Sätt händerna på höftbenet, böj ryggen svankande framåt, huvudet framåt, lätt böjda knän, res upp kota för kota med rund rygg, och ryggsidan av händerna mot höftbenet.