



## Balansgymnastik – lätt eller lite utmanande

Ge anvisningarna till den som ringer: Sätt stabila och halkfria skor på fötterna. En del av rörelserna görs sittande och en del stående. Ha ett stabilt stöd inom räckhåll, till exempel ett bord eller en stol. Gör rörelserna lugnt och tryggt, utan att ha bråttom. Sätt telefonen mot örat eller på bordet när du gör rörelserna eller sätt på högtalaren.

Tala om för den som ringer med vilken arm/vilket ben rörelserna ska

göras, räkna upprepningarna tillsammans. 1.

Att ställa sig upp. Ställ dig upp från sittande ställning 10 gånger. Om möjligt, hjälp inte till med händerna. Ta paus och upprepa rörelsen.

Ytterligare utmaning: När du sitter ned, pressa ihop knän och anklar, och lyft samtidigt upp fötterna från golvet.

2.

Långsam marsch. Ställ dig bakom stolen med sidan mot stolsryggen. Ta stöd mot stolens ryggstöd och lyft lugnt upp knäna växelvis så högt du kan. Upprepa knälyftet 10 gånger per ben. Ta paus och upprepa rörelseserien.

Ytterligare utmaning: Lyft först upp ditt vänstra knä och sträck samtidigt upp din högra arm mot taket 10 gånger.

Vänd andra sidan mot stolen och upprepa rörelsen omvänt.

3.

Att stå på tå. Stå bakom stolen och ta stöd mot stolens ryggstöd.

Ställ dig långsamt på tå, håll en stund och sänk sedan ned fötterna.

Upprepa 10 gånger. Håll paus och upprepa samma rörelseserie.

Ytterligare utmaning: Om du har bra balans, kan du prova rörelsen utan att ta stöd. Stå dock bredvid stolen, så att du vid behov kan ta stöd.



4.

Att lyfta benet åt sidan. Fortsätt stå bakom stolen och håll fast i stolens ryggstöd. Lyft det yttre benet så rakt som möjligt åt sidan 10 gånger. Vänd dig och upprepa rörelsen med det andra benet. Gör rörelsen långsamt och håll benet uppe en stund innan du sänker ned det igen.

Ytterligare utmaning: Lyft samtidigt upp den motstående armen när du lyfter benet. Ytterligare utmaning får du också när du mellan upprepingarna inte sänker ned benet hela vägen, utan håller det en liten bit ovanför golvet.

5.

Att gunga från det ena benet till det andra. Ställ dig med ena sidan mot stolens ryggstöd och håll fast i stolen. Ta ett långt steg. Gunga kroppsvikten försiktigt fram och tillbaka, så att du när du lutar dig framåt ställer dig på tå och när du lutar dig bakåt står på hälarna.

6.

Vi avslutar med att stretcha sidorna. Sitt stabilt på en stol och lyft upp ena armen över huvudet och stretcha långsamt, och för sedan armen i en vid båge tillbaka intill kroppen. Gör rörelsen lugnt. Upprepa 5 gånger på båda sidorna.

Ytterligare utmaning: Stretcha sidorna stående, så att du ställer dig bredbent och stretchar armen över huvudet och sidan lång. Gör rörelsen lugnt och för armen i en vid båge ned intill kroppen. Ta vid behov stöd mot stolen med ena handen.

Avsluta med att dra fem djupa andetag in genom näsan och ut genom munnen. Slappna av!

