

LSS/SoL-hälsan

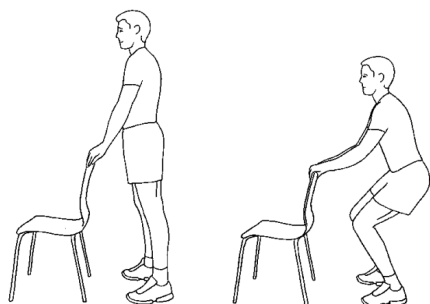
SeniorLive: Benstark 3

Av: Malin Langton



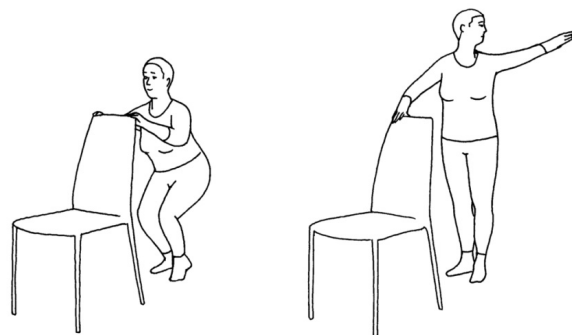
Innehåller knäböjningar, armrörelser med rotation i rygg, samt axelrullningar.
Alla övningar genomförs stående med stöd av stol.

SeniorLive är en programserie med funktionell styrka- och balansträning för seniorer. Den består av fyra träningsvideor till musik. Programmet passar för personer med reducerad gångfunktion och nedsatt balans och även som seniorträning i grupp på dagcenter och sjukhem. Träningsövningarna är anpassade för personer med artros i knä- och höftled. Övningarna passar bra som fallförebyggande träning.

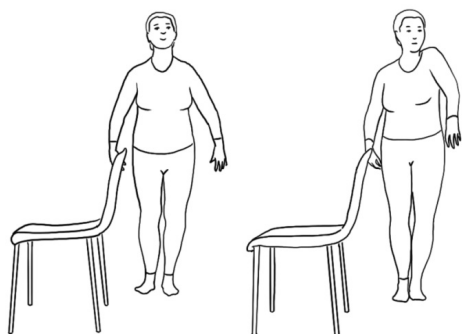


1. Knäböj med stöd av stol

Ta stöd av en stolsrygg. Stå med fötterna i axelbrett avstånd. Böj i höfter och knän. Försök hålla ryggen rak.



2. Armen utåt sidan



3. Rulla axlar bakåt

Rulla växelvis en axel i taget upp, bak och ner. Gunga gärna lätt i knäna samtidigt.

