

LSS/SoL-hälsan

SeniorLive: Sittande rörelser

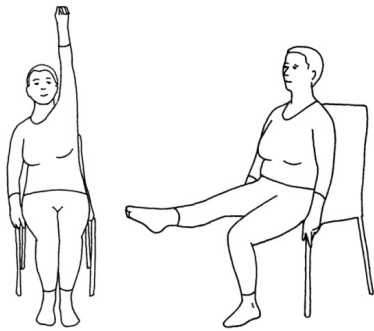
Av: Malin Langton



Programmet innehåller övningar i sittande position. Gång, knästräck, rotation av överkropp, ryggflexion, sidböj samt armsträck och rodd.

Övningarna passar som uppvärmning till övriga SeniorLive träningsfilmer. Övningarna passar även för personer med nedsatt gångfunktion.

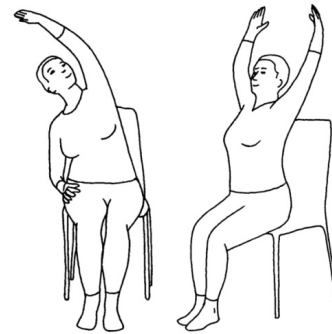
SeniorLive är en programserie bestående av funktionell styrke- och balansträning. Programmet passar för seniorträning i grupper på dagcenter och på vårdhem. Övningarna är anpassade för personer med artros i knä- och höftled. Övningarna passar även som fallförebyggande träning.



1. SeniorLive: Sittande rörelser 1

Innehåller sittande gång/marsch, armsträck, knästräck, samt vridning av överkropp. Alla övningarna genomförs sittande. Övningarna passar som uppvärmning till de övriga SeniorLive träningsfilmerna. Övningarna passar också bra för personer utan gångfunktion.

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.



2. SeniorLive. Sittande rörelser 2

Innehåller sittande roddrörelser, lektion av rygg, sträck av armar, samt sidböj.

Alla övningarna genomförs i lugnt tempo. Övningarna passar bra som uppvärmning till de övriga SeniorLive träningsfilmerna. Passar också bra till personer utan gångfunktion.

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.

