

Bilder på rörelser till programmet Benstark nivå 4. Övningarna utförs med stöd av en stol. Programmet innehåller:

- Gå på stället
- Steg åt sidan
- Steg framåt med häla i golvet
- Tåhävningar
- Höga knälyft

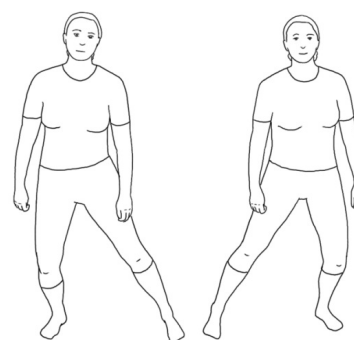
Det går också bra att minska hastigheten om det känns för snabbt.

Uppmuntra deltagarna till medverkan efter egen förmåga, ork och dagsform. Det går bra att anpassa övningen och tempot - det viktigaste är att man deltar utifrån sina egna förutsättningar.



1. Gå på stället

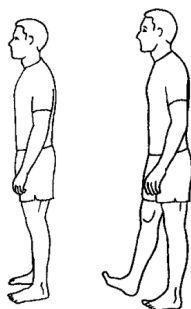
Stå med fötterna parallellt. Ta stöd av stol vid behov.
Gå på stället.



2. Steg åt sidan

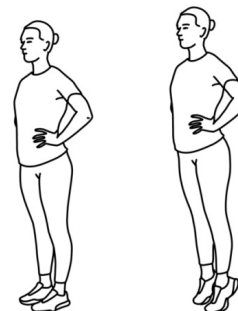
Starta ståendes med fötterna samlade. Ta stöd av stol vid behov.
Ta steg utåt sidan med ett ben i taget.





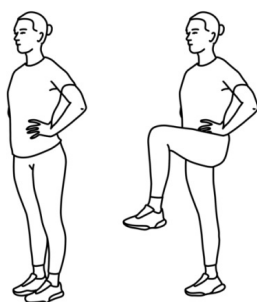
3. Steg framåt med häl i golvet

Stå med stöd av stolen.
Lyft en fot i taget, ta ett steg framåt och placera hälen i golvet.



4. Tåhävningar

Stå med ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Ta stöd av stol vid behov.
Lyft hälarna och pressa upp dig till tåstående. Sänk dig ner igen och upprepa.



5. Höga knälyft

Stå med stöd av stol.
Lyft ett ben i taget, knäet pekar uppåt. Håll balansen och försök hålla ryggen rak.

Sänk knät och upprepa med motsatt ben.

