

# LSS/SoL-hälsan

## Senior Live, Sittande rörelser 1

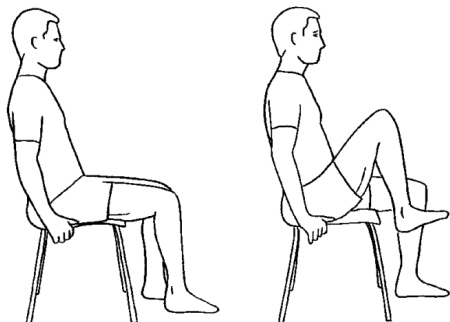
Av: Malin Langton



Bilder på rörelser till programmet Sittande rörelser 1.

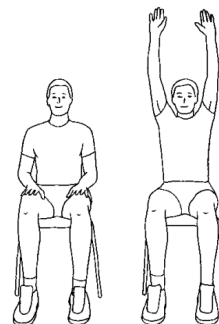
- Sittande gång/marsch
- Armsträck
- Knästräck
- Vridning av överkropp

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. Sittande gång/marsch

Sitt på en stol med fötterna på golvet. Lyft knäna och trampa som att du är ute och går.

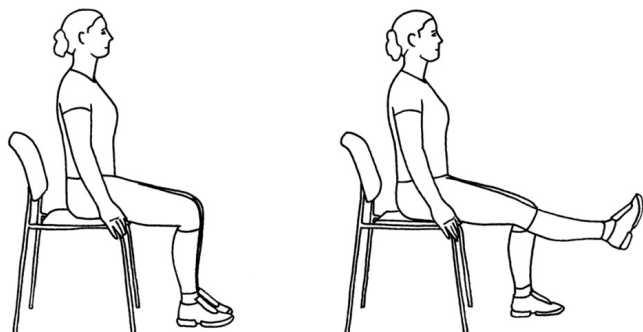


### 2. Sittande armsträck över huvudet

Sitt på en stol  
Lyft och sträck en arm eller bägge armarna över huvudet.

Välj den takt som passar dig.



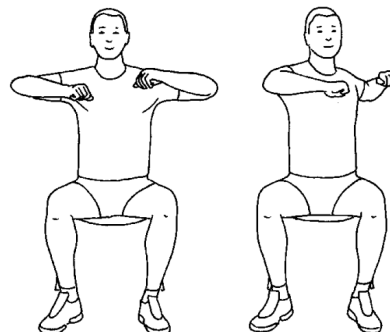


### 3. Sittande knästräck

Sitt på en stol. Sträck ut ett ben i taget.

Sträck så långt det känns bra.

Om det är svårt att sträcka går det bra att trampa med fötterna i golvet istället.



### 4. Sittande rotation av överkropp

Sitt på en stol med rak hållning.

Håll armarna korsade över bröstet eller med armbågarna utåt. Roter överkroppen långsamt från sida till sida. Välj det tempo som känns bra.

