

LSS/SoL-hälsan

Senior Live: Stadig och balanserad 1

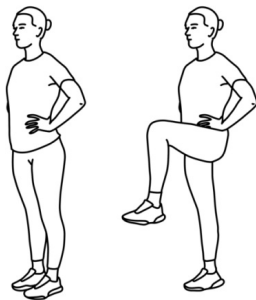
Av: Malin Langton



Bilder på rörelser till programmet Stadig och balanserad 1. Övningarna utförs med stöd av stol. Programmet innehåller:

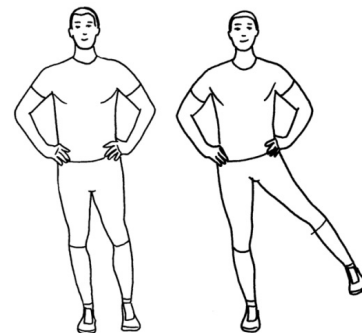
- Höga knälyft
- Lyft av ett ben ut till sidan
- Boxning med armar upp i luften.

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.



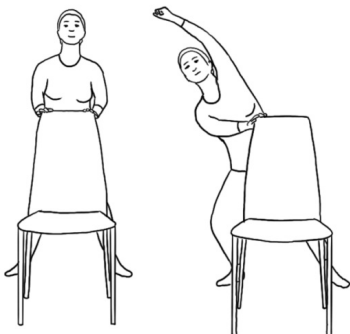
1. Höga knälyft

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.



2. Lyft av ett utåt sidan

Stå med stöd av stol. Sträck ett ben i taget och för det ut till sidan. Håll överkroppen rak.



3. Boxning med armar upp i luften

Stå rakt, ta stöd av en stol vid behov. Luta dig över mot den ena sidan, böj lite i knät och sträck upp motsatt arm över huvudet. Upprepa övningen på motsatt sida.

