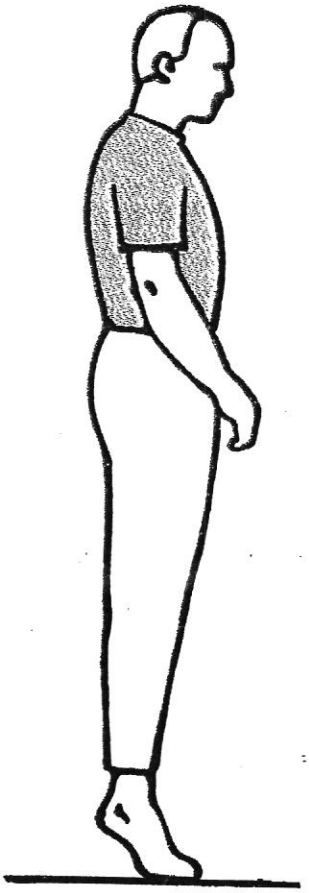
BÄTTRE BALANS I LIVET !!

SÄKERHET I STEGEN !
TRYGGARE VARDAG!
RÖRELSEFRIHET!
OBEROENDE!
GLATT HUMÖR!

Daglig balansträning för äldre



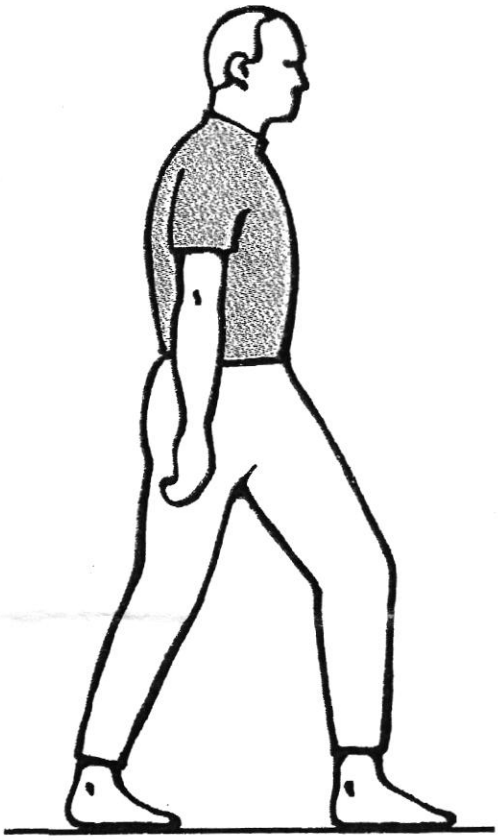
Du behöver bara 20 minuter

Gott humör och koncentration

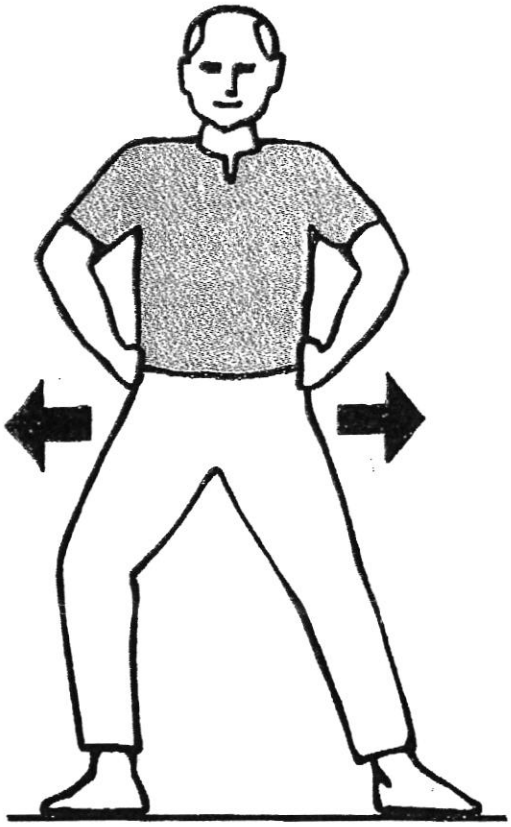
Se till att Du för säkerhetens skull har ett stöd inom räckhåll (ett bord, en stol)

Om hela rörelseserien känns för ansträngande, gör till en början bara några lämpliga rörelser.

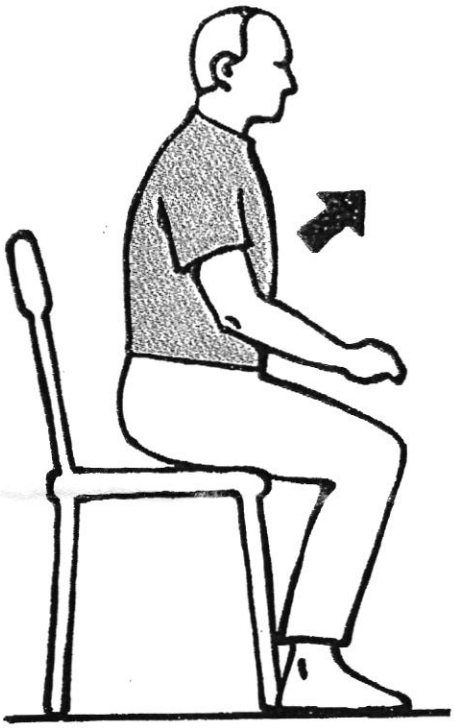
1. Gå på stället, tio steg. Stå sedan på stället och flytta tyngden turvis på tårna, turvis på hälarna 10-15 gånger. Upprepa serien 1-2 gånger.



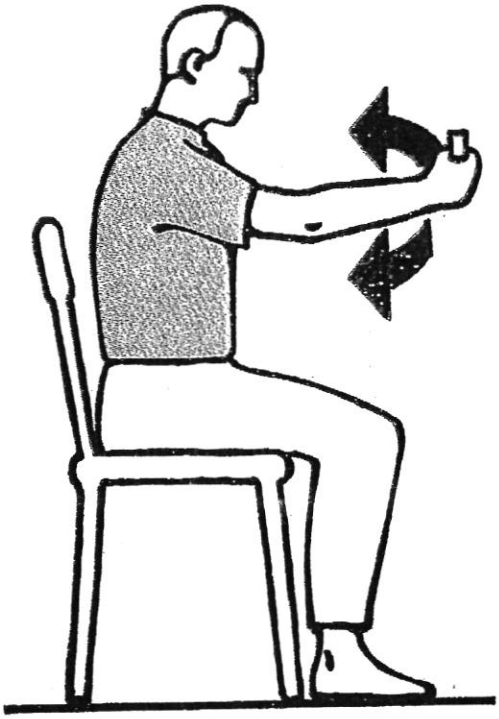
2. Stå med ena foten framför den andra. Flytta tyngden från det ena benet till det andra 15 gånger. Byt fot och upprepa.



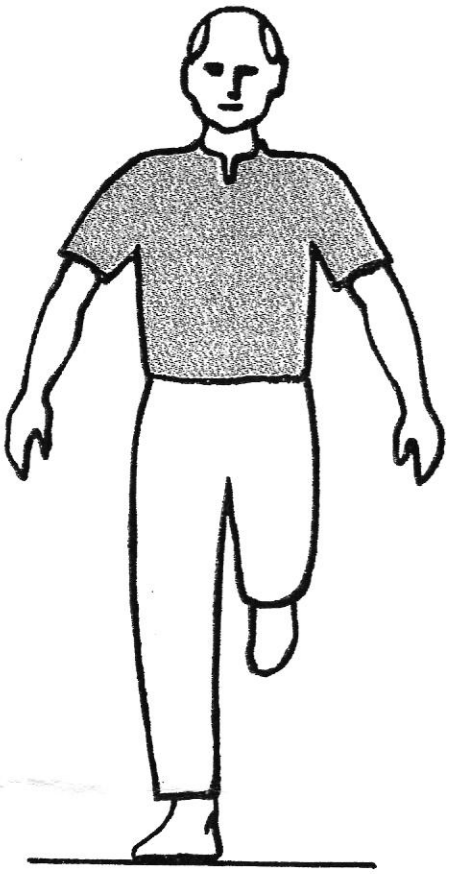
3. Stå i grenställning med knäna lätt böjda. Flytta tyngden från det ena benet till det andra 15 gånger. Upprepa.



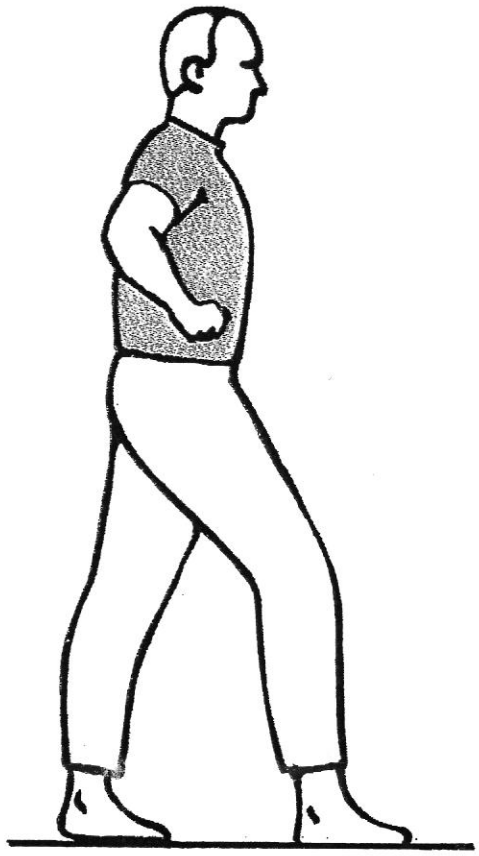
4. Res Dej från stolen utan att hjälpa till med händerna och sätt Dej igen 10-15 gånger. Upprepa.



5. Håll t.ex. en tändsticksask på rak arm framför Dej. För asken från ena sidan till den andra så att huvudet följer rörelsen och Du ser läsa texten. Öka farten tills Du inte längre ser texten. Upprepa några gånger.



6. Stå med benen isär och med blicken fixerad på en punkt framför Dej. Flytta benen ihop. Flytta sedan ena foten framför den andra. Försök till slut stå på ett ben. Håll armarna sträckta till sidan och sänk dem sedan långsamt. Räkna långsamt till 15 i varje ställning.



7. Gå av och an 5-10 meter. Gå sedan som på lina med fötterna på samma linje. Vänd och gå åt andra hållet. Håll först armarna sträckta till sidan, sänk dem sedan långsamt.

Fint, Du gjorde det!

Balans och säkerhet i stegen är livskvalitet

GOD BALANS

- ger mod att röra på sej
- minskar risken för att ramla och få benbrott
- underlättar de dagliga sysslorna
- ger mera svängrum och självständighet