

Gungning från tå till häl

Stå i smal grenställning. Ta vid behov en stols ryggstöd som stöd. Ställ Dig på tå och återgå till normalläge. Flytta all vikt till hämlarna och lyft tårna från golvet. Fortsätt att gunga mellan tårna och hämlarna 10–15 gånger.

Rörelsen stärker vadmusklerna och ökar rörligheten i fotleden.



Magmuskelövning

Sitt stadigt på en stol och greppa sitsens kanter. Lyft benen med magmusklerna och släpp sedan långsamt ned dem igen. Upprepa rörelsen 10–15 gånger.

Bra träning för magmusklerna.



Stående rotation

Stå med benen lätt särade. Vänd Dig på stället ett helt varv, stanna upp och vänd Dig sedan genast tillbaka. Upprepa rörelsen tre gånger, åt båda hållen.

Rörelsen är en balansövning.



Hemgymnastik för seniorer

Övningar för benmuskler och balans



Helsinki

Gör dessa övningar dagligen eller minst tre gånger i veckan. Gör rörelserna efter egen förmåga, helst stående. Tänk på hållningen och låt andningen löpa fritt under övningarnas gång.

Skidlöparrörelse

Stå i lätt grenställning, samma avstånd mellan fötterna som Din axelbredd.

- Staka med armarna turvis som vid diagonalåkning, följ rörelsen med knäsvikt i samma rytm.
- Staka med armarna parallellt, hela tiden med knäsvikt.

Upprepa rörelserna i minst två minuter.

De här rörelserna är en bra uppvärmning inför hemgymnastikprogrammet.



Lyft på skuldrorna

Höj axlarna upp mot öronen och släpp dem långsamt ned igen.

Upprepa rörelsen 10–15 gånger.

Rörelsen tränar upp de övre skuldermusklerna.



Uppstigning från sittläge

Ställ en stol med ryggen mot en vägg.

Sitt på stolen med fotsulorna stadigt mot golvet. Luta Dig framåt och res Dig upp till ståläge. Sätt Dig långsamt ned igen. Upprepa rörelsen 10–15 gånger.

Rörelsen stärker benmusklerna.



Cirkla med händerna

Lyft handen, med armen sträckt, nedifrån främre vägen helt upp och bakre vägen tillbaka. Följ hela tiden handen med blicken. Upprepa minst fem gånger, byt sedan sida.

Rörelsen tränar axelledens och nackens rörlighet och övar upp balansen.

Höftrörelse (TECKNA ÅTTOR)

Ta vid behov en stols ryggstöd som stöd. Lyft ena benet från golvet och rita med foten åttor i luften. Var noga med att ha god hållning hela tiden. Upprepa rörelsen 5–10 gånger, med vartdera benet.

Rörelsen är övning för höftleden, muskelkraften och balansen.



Hållningsövning

Ställ Dig med ryggen mot en vägg, med hälarna och handflatorna mot väggen. Tryck armarna och skulderbladen lätt mot väggen. Håll dem tryckta mot väggen ett tag och slappna sedan av. Samtidigt sträcker Du på nackmusklerna genom att trycka hakan mot bröstet. Upprepa fem gånger.

Övningen håller ryggen och nacken i god form och ger dessutom bättre hållning.

