

## Senior Redskapsgymnastik



### Målsättning:

Målet med denna redskapsgymnastik för äldre är att främja hälsa, rörlighet och balans samtidigt som det skapar en rolig och social aktivitet.

### Gymnastikprogram:

#### Uppvärmning (ca 5 minuter)

- Sitt rak på stolen med ryggen fri från ryggstödet, så att fötterna når golvet.
- Gör varje rörelse fem gånger, båda sidorna.
- Snurra på axlarna framåt och bakåt.
- Lyft upp axlarna (så högt du kan) och slappna av.
- Rulla på armarna framåt och bakåt.
- Lyft upp tårna så högt du kan (hälen i marken) och slappna av. Lyft turvis tårna och hälarna från golvet.
- Rulla på fötterna framåt och bakåt
- Marschera sittande, lyft knäna turvis i takt
- Ta med armarna i rörelsen och lyft samtidigt motsatt arm och ben

#### Balansövningar (ca 10 minuter)

- Be deltagarna att stå upp från stolen och ta stöd av ryggstödet vid behov
- Använd tennisboll eller annan mjuk boll för balansövningen.
- Ge en tennisboll per deltagare. Be deltagaren sätta högra foten på tennisbollen
  - rulla bollen längs med fotbottnet av och an, från hälen till tårna och tillbaka mot hälen, fem gånger
  - rulla bollen från sida till sida under "trampdynan" (området genast efter tårna), fem gånger
- Upprepa samma övning med vänster fot

#### Styrkeövningar med gummiband (ca 10 minuter)

Benen:

- Sitt på stolen så att fötterna når golvet. Gör varje rörelse fem gånger, båda sidorna.
- Sätt gummibandet under fötterna och runt knäna, marschera med benen, turvist

- Sätt gummibandet runt fotlederna och för högra benet mot sidan genom att dra isär bandet mot höger. För sedan vänstra benet mot sidan genom att dra isär bandet mot vänster

Armarna:

- Sitt på stolen så att fötterna når golvet. Gör varje rörelse fem gånger, båda sidorna.
- Sätt gummibandet under fötterna, ta i gummibandets ändor med händerna
- Rodd med gummiband: Lyft händerna uppåt i höjd med hakan, hela tiden med knogarna nedåt. Armbågarna pekar i slutet av rörelsen åt sidan. För händerna långsamt bromsande tillbaka till utgångsläget.
- Axeln - föra utåt och inåt: Rör din hand åt sidan och sedan tillbaka intill kroppen.
- Axeln - böjning och utsträckning: Rör handen bakåt och framåt. Armbågen kan vara böjd då du utför övningen.
- Bicepsmuskeln: Böj armbågen uppåt och sträck den sedan ner tillbaka. Böj armarna turvis. Återgå långsamt till utgångsläget medan du räknar till tre.

### Avslappning och tänjning (ca 5 minuter)

- De avslutande tänjningarna är samma som vid uppvärmningen, upprepa dem.
- Avsluta med mellangärdsandning:
  - Lägg händerna på mellangärdet, litet nedanför bröstet och känn efter hur du andas
  - När du andas med mellangärdet ska magen röra sig under dina händer

Anpassa övningarna efter deltagarnas individuella förmåga. I följande manual hittar du mera balans- och styrketräningsövningar för äldre:

[https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/08/ikaihminen-voima-ja-tasapainohari\\_opas-vertaisohjaajille\\_RUOTSI\\_NETTI.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/08/ikaihminen-voima-ja-tasapainohari_opas-vertaisohjaajille_RUOTSI_NETTI.pdf)

### Material som behövs:

- Stol med rak rygg och inget armstöd
- Elastiska band eller gummiband
- Tennisbollar eller mjuka bollar

**Tid: Lång**



**Aktivitet: Aktiverande**



**Gemenskap: Tillsammans eller ensam**



Denna gymnastikstund kan ta mellan 30-45 minuter beroende på deltagarnas fysiska funktionsförmåga och önskemål.

Gymnastikstunden kan utföras individuellt eller i grupp.

Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från nationella materialbanker ([Balans- och styrketräning för äldre Guide för kamratinstruktörer](#)) samt ChatGPT:s förslag