

Koordination och balansövningar



Målsättning: Syftet med dessa övningar är att förbättra och bibehålla balans, koordination, och muskelstyrka.

Förberedelser: Stå med benen i axelbredd, rak i ryggen och med god hållning

Stå bakom en stol med ryggstödet vänt mot dig, ta stöd med händerna mot stolens ryggstöd:

Uppvärmning: Gå raskt på stället och lyft knäna så högt som möjligt (2-5 minuter).

- **Knä och tå:** Gå ner på huk genom att böja knäna och stig sedan upp på tå. Upprepa 5 gånger.
- **Pendel:** För turvis höger och vänster ben utåt till sidan och lite uppåt. Upprepa 10 gånger.
- **Ta ett steg till sidan:** Stå med fötterna fast i varandra. Ta ett steg åt sidan och följ efter med andra foten. Ta ett nytt steg tillbaka. Upprepa 10 gånger från sida till sida i rask takt. För över hela kroppsvikten åt sidan då du tar ett steg.
- **Sparka till en osynlig boll** bakom dig med hälen. För tillbaka benet intill det andra. Upprepa 10 gånger. Håll knät rakt när du sparkar
- **Plocka äpplen:** Sträck armarna turvis åt olika håll som om du plockade äpplen ur trädet. Lägg äpplena i en korg framför dig. Plocka 10 äpplen. Följ äpplena med blicken under hela rörelsen.

Stå bredvid stolen och ta stöd med ena handen:

- **Stig över diket:** Ta ett steg framåt med ena benet och stig sedan tillbaka till utgångspositionen. Gör samma rörelse med andra benet. Upprepa 5 gånger, båda benen.
- **Stå på ett ben:** Lyft upp höger ben från marken och försök att hålla balansen i 30 sekunder. Upprepa samma rörelse med vänster ben. Gör övningen 5 gånger, båda benen.
- **Rita bokstäver:** Lyft upp höger ben från marken och försök rita / skriva ditt namn med alfabetets bokstäver. Upprepa samma rörelse med vänster ben.

Avslutning:

- Marschera i en lugn takt och rulla turvis på ena axeln och sedan på andra axeln (2-5 minuter)
- Ta några djupa andetag, andas in genom näsan och ut genom munnen.

Tid: Kort



Cirka 15 minuter

Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans eller ensam



Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från nationella materialbanker ([Äldreinstitutet: Veckans rörelsekort](#)) samt ChatGPT:s förslag