

## Att sätta sig på stolen och stiga upp



**Målsättning:** Att upprätthålla muskelstyrkan och balansen i benen för att underlätta vardagliga aktiviteter.

**Instruktioner:** Be någon visa övningen för dig och finnas i närheten ifall du behöver en hjälpare hand.

- Sätt dig på stolen i en bekväm ställning och med en bra hållning.
- Stig upp och stå. Luta övre kroppen tillräckligt långt framåt så att du lyckas stiga upp.
- Sätt dig ner så långsamt som möjligt.
- Res dig upp från stolen genom att luta övre kroppen framåt så att du lyckas stiga upp. Fokusera på att använda benen (undvik att använda armarna för att hjälpa dig).
- Upprepa med att sitta ner och stiga upp så många gånger som det känns bra (t.ex. 5–10 ggr.).

**TIPS!** Du kan göra övningen lättare genom att gunga framåt och bakåt några gånger innan du stiger upp och ta tag i ett bord. Du kan göra övningen svårare genom att hålla armarna vid sidan och stiga upp på nytt så snabbt som möjligt genast när du känner att du rör vid stolen.

### Vad behövs för att utföra aktiviteten

- En stol

**Tid: Kort**



Ca 5 minuter

**Aktivitet: Aktiverande**



**Gemenskap: Ensam**



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