

Stolgymnastik



Målsättning:

Syftet med denna stolgymnastik är att främja rörlighet, styrka och balans hos äldre personer.

Instruktioner:

- Sitt rak på stolen med ryggen fri från ryggstödet, så att fötterna når golvet.
- Gör varje rörelse 5-10 gånger:
 - Marschera sittande, lyft knäna turvis. Pendla med armarna.
 - Gunga från sida till sida.
 - Titta turvis bakåt över vardera axeln. Rör vid stolens ryggstöd med handen.
 - Sträck upp handen och 'plocka äpplen från trädet'
 - Boxning: Boxas framåt och åt sidan turvis med vardera armen
 - Ro: För armarna framåt och bakåt som när du ror. Ro med långa jämna årtag.
 - Spark uppåt: Spänn sätesmusklerna och magen och sträck fram benen. Sänk och böj benen långsamt.
 - Sitt med knäna ihop: Lyft upp knäna och sänk dem ner långsamt.
 - Saxen: Sträck benen rakt fram. För ut benen till sidorna (åt vardera sidan) och sedan tillbaka igen (saxning).
 - Rörelse i vristerna: För hälarna ihop och tillbaka. För tårna ihop och tillbaka.

Tid: Kort



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans



Stolgymnastik kan ta cirka 20 minuter, beroende på deltagarnas önskemål och fysiska funktionsförmåga.

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