

Stolgymnastik till berättelse



Målsättning:

Målet med stolgymnastik för äldre är att främja rörlighet, styrka och balans, samtidigt som den bidrar till att förbättra cirkulationen och främja allmänt välbefinnande.

Berättelse: Promenad i naturen

Föreställ dig att du är i en vacker naturpark. Det är en strålande morgon, och solen kastar sitt varma ljus över dig.

- Sitt rak på stolen med ryggen fri från ryggstödet, så att fötterna når golvet.
- 1. Du promenerar längs en smal stig. Marschera sittande, lyft knäna turvis. Pendla med armarna.
- 2. Du ser en vacker blomma längs stigen. Sitt på stolen och böj dig försiktigt framåt för att plocka blomman. Sträck ut armarna och vidrör dina tår om du kan. Om inte, försök att komma så nära som möjligt. Upprepa 5 gånger.
- 3. Solen skiner och du ser på de vackra molnen på himlen. Sikta mot molnen: Sträck armarna turvis snett uppåt 'mot molnen' så det töjer i sidan. Upprepa 5 gånger
- 4. Du hör ljudet av en porlande bäck. Sätt dig rakt på stolen och höj ditt högra ben uppåt som om du försöker korsa en liten bäck. Sänk benet ner och upprepa rörelsen med det vänstra benet. Upprepa 10 gånger (5 för varje ben)
- 5. Du följer stigen till slut, genom att sträcka och böja benen turvis.
- 6. Du kommer fram till en vacker park, sätter dig på parkbänken och slappnar av. Slappna av med några djupa andetag. Stäng ögonen och andas lugnt in genom näsan och ut genom munnen i 2 minuter.
- 7. Öppna ögonen.

Tid: Kort



Aktivitet: Aktiverande



Gemenskap: Tillsammans



Stolgymnastik kan ta mellan 20 och 30 minuter, beroende på deltagarnas önskemål och fysiska förmåga

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