

Styrka och balans NIVÅ 1

Uppvärmning

Gör varje rörelse så många gånger det känns lämpligt för dig tills du blir varm i kroppen. Före rörelserna kan du marschera på stället i egen takt eller till musik. Gör rörelserna lika många gånger på båda sidorna. Om det behövs kan du ta stöd av något.



1. Gå upp på tå

- Stå i grenställning i höftbredd.
- Gå upp på tå. Stanna här en stund.
- Gå långsamt tillbaka ner till utgångspositionen.



2. Svikta med knäna och rulla axlarna

- Stå i grenställning i höftbredd.
- Svikta med knäna.
- Rulla samtidigt axlarna.



3. Balansera i olika väderstreck

- Stå på ett ben.
- För det andra benet mot olika väderstreck. Tårna kan nudda golvet.
- Ju större rörelse du gör med benet, desto mer krävande blir den.



4. Roterar benet

- Stå på ett ben.
- Rita en cirkel med benet i luften genom att föra benet framåt, via sidan bakåt och tillbaka.
- Ju större cirkel du gör, desto mer krävande blir rörelsen.

Träning 1–3 varv

Gör varje övning så många gånger det känns lämpligt för dig, lika många gånger på båda sidorna. Muskelstyrkan utvecklas bäst när du upprepar varje övning 10–15 gånger.



1. Stig upp från en stol

- Sitt på en stol. Knäna och tårna pekar i samma riktning.
- Stig upp. Råta på dig så att du står rak.
- Sitt långsamt ner igen.



2. Spänn bågen

- Stå i grenställning i höftbredd.
- Sträck ut armarna framför dig.
- Ta ett steg framåt. Dra samtidigt den motsatta armens armbåge bakåt som om du spänner en båge. Följ handens rörelse med blicken.
- Gå tillbaka till utgångspositionen.



3. Utfall bakåt

- Stå i grenställning i höftbredd.
- Ta ett långt kliv bakåt med ena benet.
Se till att fötterna hålls på sina egna banor.
- Sänk dig rakt ner.
- Ta sats och kliv tillbaka till utgångspositionen.



4. Backhoppare

- Stå i grenställning i höftbredd.
- Böj knäna, håll armarna längs kroppen.
- Räta kraftfullt på benen och för samtidigt armarna upp framför dig.
- Räta på höfterna när du står upprätt.



5. Knä och hand mot varandra

- Stå i grenställning i höftbredd.
- Lyft knät och rör vid det med motsatt hand.
- Gå tillbaka till utgångspositionen.
- Utmana balansen genom att göra rörelsen lugnt eller stanna rörelsen en stund när du lyft knät.



6. Lyft höfterna

- Lagg dig på rygg på golvet. Böj benen, fotsulorna mot underlaget.
- Spänn sätet och lyft höfterna från underlaget. Stanna här en stund.
- Sänk långsamt ner höfterna i underlaget.

Avslutande övningar



1. Cirklar med knäna

- Lagg dig på rygg på golvet.
- Böj benen och dra upp dem på magen. Ta tag i benen.
- Gör avspända cirklar med benen.



2. Vindrutetorkare

- Lagg dig på rygg på golvet. Böj benen, fotsulorna mot underlaget.
- För långsamt knäna från sida till sida mot golvet.



3. Avslappning

- Lagg dig på rygg på golvet, armarna är raka bredvid kroppen.
- Sträck på inandning upp armarna som en förlängning på kroppen.
- För på utandning armarna tillbaka bredvid kroppen.
- Lyft till sist armarna och benen mot taket och skaka dem.