

# Styrka och balans NIVÅ 2

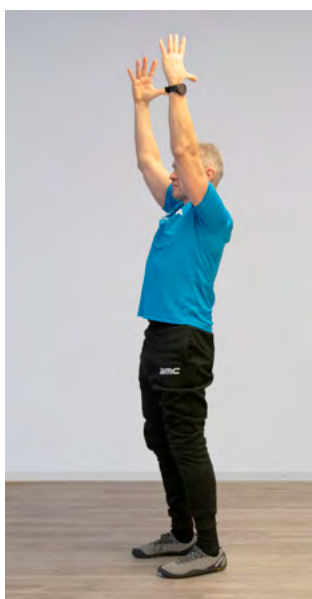
## Uppvärmning

- 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.



### 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 cirkla med armarna

- Stå i grenställning i höftbredd.
- Svikta med knäna.
- Cirkla samtidigt runt med armarna.



### 3. Vågställning på ett ben

- För överkroppen framåt och lyft ena benet bakåt.
- Du kan balansera rörelsen med armarna på sidorna.
- Gå långsamt tillbaka till utgångspositionen och upprepa turvis med vardera benet.
- Rörelsen blir mer krävande om du för den motsatta handen mot den stödjande foten.



#### 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.
- Muskelstyrkan utvecklas bäst när du upprepar varje övning 10–15 gånger.



#### 1. Sätt dig långsamt på en stol och stig upp snabbt

- Stå framför en stol.
- Sätt dig långsamt på stolen så att du bromsar ännu mer de sista 10 cm.
- Stig upp snabbt. Rätta på dig så att du står rak.
- Känn stödet av magmusklerna under hela övningen och håll ryggen rak.



#### 2. Utfall framåt

- Stå i grenställning i höftbredd.
- Ta ett långt kliv framåt med ena benet. Se till att fötterna hålls på sina egna banor.
- Känn hela den främre fotens fotsula mot golvet.
- Ta sats och kliv tillbaka till utgångspositionen.



### 3. 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.



### 4. Klappa till fotsulorna stående

- Böj vänstra benet och lyft det framåt, rör fotsulan med höger hand framför dig. Upprepa på andra sidan.
- Böj sedan vänstra benet bakom ryggen och rör fotsulan med höger hand bakom ryggen. Upprepa på andra sidan.
- Upprepa rytmen 2 beröringar fram, 2 beröringar bak turvis.
- Du kan pröva en snabbare takt. Låt den stödjande foten svikta med rörelsen.



### 5. Lyft höfterna

- Lägg dig på rygg på golvet. Böj knäna.
- Spänn sätet lätt och lyft höfterna från underlaget.
- Lyft ena benet från golvet för en stund. Sänk fotsulan tillbaka i golvet och bromsa medan du sänker höften.
- Gör övningen på vardera sidan.
- Håll höfterna på samma nivå.

## 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

- Ligg 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.