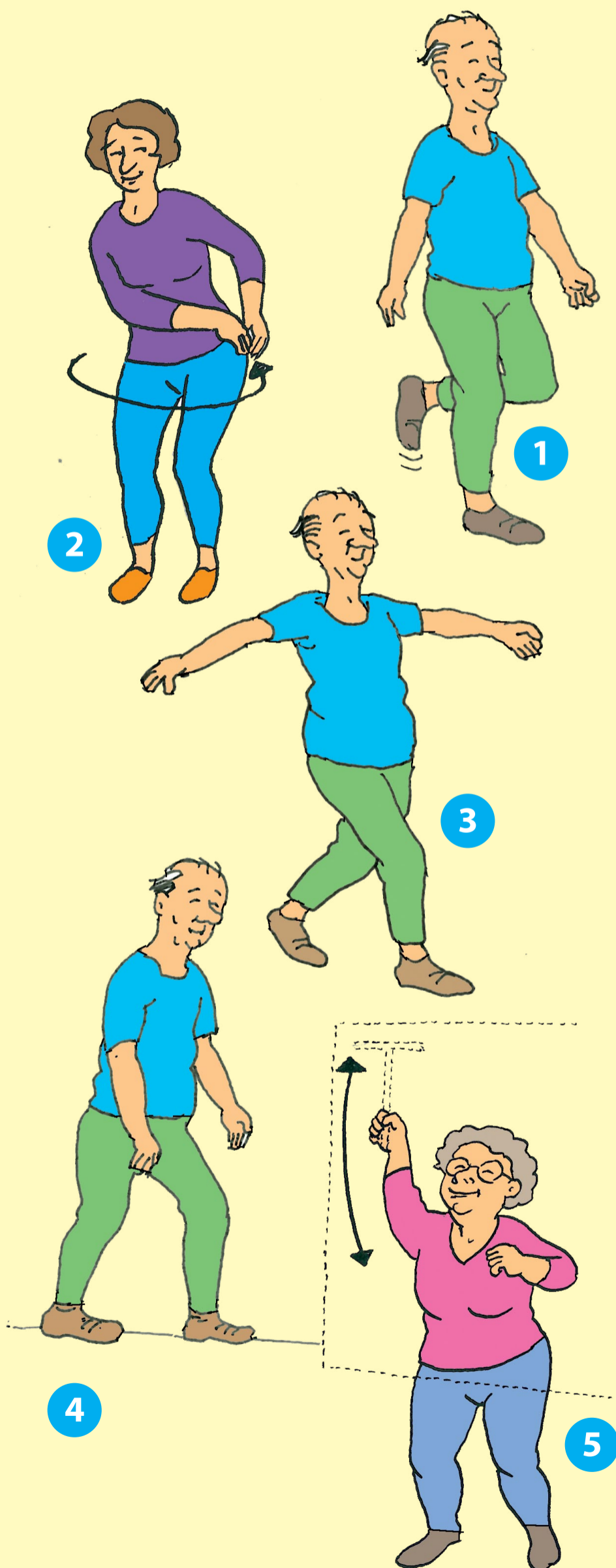


TRÄNA UPP BALANSEN

Gymnastikprogram för hemmabruk för att förbättra balansen

- Ta vid behov stöd av t.ex. ett bord eller en vägg.
- Utför rörelserna lugnt.
- Behåll god hållning och kom ihåg att andas medan du utför övningarna.
- Ta en kort paus mellan varje rörelseserie.
- Programmet blir effektivare om du står på en kudde eller blundar.
- Genomför programmet dagligen.



1. Stå upprätt med god hållning. Ställ dig på ett ben och böj det andra benet bakåt vid knät. Försök att stå så stadigt som möjligt i 15 sekunder. Gör samma rörelse med det andra benet.

2. Stå med benen lite isär. Vrid armarna och kroppen så långt till vänster som möjligt. Låt blicken följa med. Gör samma rörelse åt andra sidan. Vrid dig lugnt från sida till sida tio gånger.

3. Stå på golvet. Ta snabbt ett steg framåt och flytta över tyngden ordentligt till det främre benet. Pressa dig bakåt till utgångsläget. Genom att hålla ut armarna åt sidorna håller du balansen lättare, men armarna kan också hänga ner. Ta tio steg och gör samma rörelse med det andra benet. Du kan också ta diagonala steg och steg åt sidan.

4. Stå upprätt med god hållning. Börja gå längs ett streck, ett snöre eller en matta. Gå lugnt och behärskat. Försök att lyfta blicken från golvet. Du kan också försöka att gå baklänges.

5. Stå upprätt med god hållning. Föreställ dig att du tvättar ett stort fönster. Sträck dig så långt som möjligt uppåt, nedåt och åt sidan. Kom också ihåg att torka fönstret. Gör samma rörelse med den andra armen.

Anteckna dina gymnastikpass med ett kryss i dagboken. På detta sätt kan du kontrollera att du utför gymnastiken regelbundet. Att gå i trappor ger också bra träning.

Balansen utvecklas med hjälp av regelbunden träning

vecka	må	ti	on	to	fr	lö	sö
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

vecka	må	ti	on	to	fr	lö	sö
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							

Namn:.....

Trevliga gymnastikstunder! Fler styrke- och balansövningar hittar du på webbplatsen Voitas.fi (på finska).