

# 1 SPARK UPPÅT

## Veckans rörelse

*REDSKAP: Stol och hoprullad strumpa eller vikt med kardborreband*

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Sitt stadigt på en stol. Ta vid behov tag i stolen. Sätt en hoprullad strumpa eller en vikt med kardborreband mellan vristerna. Spänn sätesmusklerna och magen och sträck fram benen. Sänk och böj benen långsamt. Upprepa 10–15 gånger (= en serie). När du blir starkare kan du upprepa serien efter en kort paus. Sitt rak i ryggen under hela övningen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att göra den utan strumpa eller vikt.

Gör övningen **svårare** genom att inte ta stöd med händerna och genom att välja en tyngre vikt.

Övningen förbättrar muskelstyrkan i nedre kroppen, särskilt i knästräckarna. Det behöver du när du stiger upp från en stol, sträcker på dig till stående och promenerar.



# 2 GUNGA I VÅGORNA

## Veckans rörelse

REDSKAP: Stol och handske

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

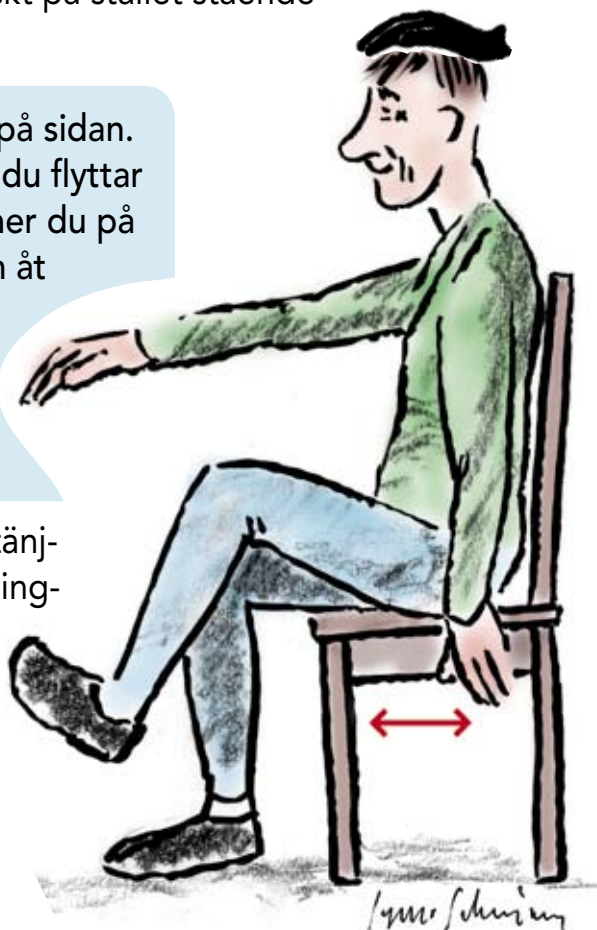
Sitt stadigt på en stol med händerna på sidan. Gunga från sida till sida. Gunga så att du flyttar dig framåt och bakåt på stolen. Kommer du på någon trevlig vals som ger lagom rytm åt rörelsen? Sitt med god hållning under hela övningen. Prova om du kan få en handske att hållas på ditt huvud i vågorna.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tändningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tändningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta tag i stolen.

Gör övningen **svårare** genom att gunga med raka ben eller genom att göra övningen sittande på golvet.

Övningen stärker sidmusklerna och förbättrar rörligheten i nedre ryggen. Övningen hjälper dig att gå smidigt och rytmiskt.



# 3 VÄVA I VÄVSTOL

REDSKAP: Stol

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Sitt på en stol med armarna i kors framför dig. För motsatt knä och armbåge mot varandra. Gör samma rörelse med andra knät och armbågen. Upprepa 8–12 gånger per sida (= en serie). Ta paus och gör sedan en serie till. Räta på ryggen efter varje rotation.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att inte hålla armarna i kors. Rör vid benets yttersida med motsatt hand när du lyfter knät.

Gör övningen **svårare** genom att låta knäet och armbågen mötas två gånger vid varje rotation.

Övningen stärker de sneda bukmusklerna och ger dig bättre rörlighet i ryggen. En stark bål hjälper dig att bibehålla en god hållning och balans till exempel när du promenerar.



REDSKAP: Stol

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Sitt på en stol med fötterna i golvet och händerna på låren. Titta turvis bakåt över vardera axeln. Rör vid stolens ryggstöd med handen. Upprepa 10 gånger (= en serie). Ta paus och gör sedan en serie till. När du vänder dig kan baken på motsatt sida lyfta en aning från stolen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att hålla händerna på låren under hela rörelsen.

Gör övningen **svårare** genom att sluta ögonen under rotationen.

Huvud- och bålrotationer förbättrar ryggradens rörlighet och gör det lättare att titta till höger och vänster till exempel under hushållssysslor och i trafiken. Rotationerna hjälper dig också att hålla balansen.

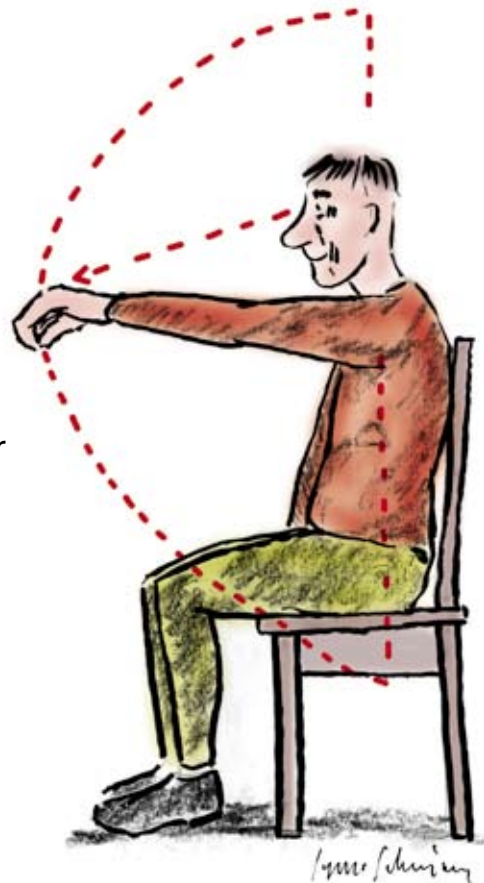


# 5 PLOCKA ÄPPLEN SITTANDE *Veckans rörelse*

REDSKAP: Stol, äpple, därtill bord/kudde (i den lättare/svårare varianten)

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Sitt på en stol med händerna på låren. Sträck upp handen och 'plocka äpplen från trädet', turvis framifrån och från sidan. Följ rörelsen uppåt och neråt med blicken. Ett äpple i handen gör det lättare att rikta blicken. Plocka 3–5 äpplen med vardera handen. Håll en kort paus mellan upprepningarna. Sitt med god hållning under hela övningen.



**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att sitta nära ett bord och ta tag i bordet.

Gör övningen **svårare** genom att sitta på en kudde. Ett mjukt underlag är mer instabilt och kräver större kroppskontroll.

Övningen förbättrar rörligheten i axellederna. Många vardagssysslor blir lättare, såsom att ta en kopp ur torkskåpet eller ta ner en hatt från hatthyllan. Att flytta blicken uppåt och neråt är dessutom bra balansträning.

# 6 KNYTA SKOSNÖREN

## Veckans rörelse

REDSKAP: Stol, därtill en låg stol (i den lättare varianten)

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Sitt på en stol med händerna på låren. Böj dig framåt och sträck händerna mot ena foten som när du knyter skosnörena. Sträck upp armarna som om du letade efter skosnörena på översta hyllan. Gör övningen 10 gånger och sträck dig turvis till höger och vänster. Gör rörelserna i lugn takt och känn efter hur rörelsen känns.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att lyfta upp foten på en annan, lite lägre stol.

Gör övningen **svårare** genom att följa handrörelserna neråt och uppåt med blicken.

Övningen förbättrar hållningen och styrkan i ryggens sträckarmuskler. Det blir lättare att ta på dig strumpor och skor. Balansen förbättras om du följer rörelsen med blicken.



REDSKAP: Bord, stol och handduk

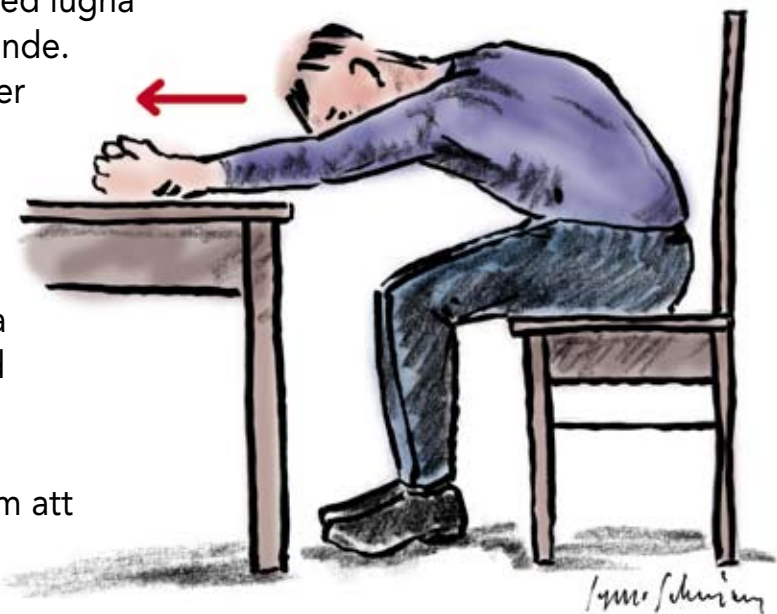
**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Sitt på en stol vid ett bord med händerna på bordet ovanpå handduken. Sträck händerna långt framåt, till höger och till vänster som om du torkade damm på bordet. Räta på ryggen emellanåt. Upprepa 5–10 gånger. Andas ut när du sträcker dig framåt och andas in när du rätar på ryggen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att 'torka damm' bara med ena handen och ta tag i stolen eller bordet med andra handen.

Gör övningen **svårare** genom att göra den stående.



Övningen förbättrar rörligheten i axelleden. Det blir lättare att bädda sängen och torka bordet.

REDSKAP: Stol, därtill bord eller stol (i den lättare varianten)

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Sitt på en stol med händerna i famnen. Gunga framåt och bakåt på stolen. Räta på ryggen emellanåt och luta dig mot ryggstödet. Gunga 12 gånger medan du räknar upp till exempel månaderna (januari, februari ...). För över vikten tillräckligt mycket på benen när du gungar framåt. Lyft baken. Sänk farten när du gungar bakåt.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta tag i en stol eller ett bord framför dig.

Gör övningen **svårare** genom att titta åt sidan när du gungar framåt och titta framåt igen när du gungar bakåt.

Övningen stärker lårmusklerna. Det blir lättare att stiga upp och att sätta sig. Balansen förbättras om du flyttar blicken åt olika håll.





REDSKAP: Stol, därtill bord (i den lättare varianten)

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Sitt på en stol med händerna i famnen. Stig upp och stå. Luta övre kroppen tillräckligt långt framåt så att du lyckas stiga upp. Sätt dig ner så långsamt som möjligt.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att gunga framåt och bakåt några gånger innan du stiger upp och ta tag i bordet.

Gör övningen **svårare** genom att hålla armarna vid sidan och stiga upp på nytt så snabbt som möjligt genast när du känner att du rör vid stolen.

Övningen stärker lårmusklerna, vilket gör det lättare att stiga upp och att gå i trappor.



REDSKAP: Stol eller bord

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå bakom stolen bredbent och rak i ryggen. Gå ner på huk genom att böja knäna och stig sedan upp på tå. Räta på dig med god hållning. Upprepa flera gånger (= en serie). Ta paus och gör sedan en serie till.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta tag i en stol eller ett bord.

Gör övningen **svårare** genom att böja dig lägre ner och stiga högre upp på tårna.

Övningen förbättrar muskelstyrkan i benen, vristernas rörlighet och balansen. Det blir lättare att röra sig i ojämn terräng, till exempel ute på gården eller på steniga gator.



REDSKAP: Stol

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå bredvid en stol. Ta stöd med ena handen. Ta ett steg framåt med ena benet, 'över diket', och stig sedan tillbaka till utgångspositionen. Gör lika med andra benet. Upprepa 10 gånger med vardera benet. För över hela kroppsvikten på det främre benet. Bibehåll en god hållning under hela rörelsen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta kortare steg framåt ('ett mycket smalt dike').

Gör övningen **svårare** genom att ta längre steg framåt ('ett brett dike'), ta mindre stöd mot väggen eller stolen och göra övningen i snabbare takt.

Övningen tränar förmågan att parera framåt och bakåt. Ett snabbt steg framåt eller bakåt när man håller på att tappa balansen kan förhindra en fallolycka.



# 12 SIDLÄNGES FRÅN STEN TILL STEN

## Veckans rörelse

REDSKAP: Stol eller bord (i den lättare varianten)

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå med fötterna intill varandra vid en stol eller ett bord. Ta ett steg åt sidan 'upp på en jämn sten' och följ efter med andra foten. Ta ett nytt steg tillbaka 'upp på en annan sten'. Ta 20 steg från sida till sida i rask takt. För över hela kroppsvikten åt sidan när du 'stiger upp på stenen'.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta stöd med händerna mot en stol eller ett bord.

Gör övningen **svårare** genom att stiga 'från sten till sten' med slutna ögon. Ta vid behov stöd mot en stol eller ett bord.

Övningen tränar förmågan att parera i sidled. Ett snabbt steg åt sidan när man håller på att tappa balansen kan förhindra en fallolycka.



# 13 GÅ I SKOGEN ELLER PÅ MYREN

## Veckans rörelse

REDSKAP: Stol

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå bakom eller på sidan av en stol med ryggstödet vända mot dig. Stå bredbent. Gå på stället med höga knän som om du gick i skogen eller på myren i mjuk och sank mossa. Ta 20 tunga steg. Stå rak i ryggen och lyft knäna så högt som möjligt.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta tag i stolens ryggstöd när du lyfter knäna.

Gör övningen **svårare** genom att sluta ögonen. Ta tag i stolens ryggstöd.

Övningen förbättrar styrkan i höftböjarna och balansen när du står på ett ben. Det blir lättare att stiga över hinder, såsom trösklar, stenar och kvistar.



REDSKAP: Bord eller stol (i den lättare varianten), handske

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå rak i ryggen. För turvis höger och vänster ben utåt till sidan och lite uppåt. Gör totalt 20 pendlingar. Stå med god hållning. Kontrollera hållningen genom att pröva om du kan få en handske att hållas på ditt huvud under hela rörelsen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta tag i ett bord eller en stol.

Gör övningen **svårare** genom att först pendla 10 gånger med ena benet och sedan 10 gånger med andra benet.

Övningen tränar musklerna kring höftlederna. De stöder bäckenet när du går.



REDSKAP: Stol eller bord, handske

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå bakom en stol eller ett bord. Ta stöd med händerna. Sparka till en osynlig boll bakom dig med hälen. För tillbaka benet intill det andra. Upprepa 10 gånger. Gör en serie till med andra benet. Håll knät rakt när du sparkar. Kontrollera hållningen genom att pröva om du kan få en handske att hållas på ditt huvud under hela rörelsen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att föra/glida foten bakåt utan att lyfta den från golvet.

Gör övningen **svårare** genom att sparka 10 gånger i följd med samma ben utan att sätta foten i golvet mellan sparkarna.

Övningen tränar musklerna i höfterna och bäckenet. Det gör att du står stadigare och går lättare.



REDSKAP: Stol

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå bakom en stol, ta tag i ryggstödet, ena foten ett steg framför den andra. Tryck bakre hälen mot golvet och tøj vadmuskeln försiktigt. Tøj långsamt medan du räknar till tio. Sätt andra foten framför och tøj andra vaden. Upprepa tre gånger per ben. Stå rak i ryggen och låt nacken och axlarna vara avspända.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att minska på avståndet mellan fötterna.

Gör övningen **svårare** genom att tēja vadmusklerna i en trappa. Stå med ena hälen utanför trappsteget. Håll i trappräcket. Tryck försiktigt hälen neråt.

Övningen tēja vadmusklerna och ökar rörligheten i vristerna. God rörlighet i vristerna ger bättre balans och smidigare gång.





REDSKAP: Stol

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå axelbrett bakom en stol. För över tyngden på ena benet och sparka andra hälen mot baken. Upprepa turvis med vardera benet. Stå med god hållning under hela övningen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta tag i en stol eller ett bord.

Gör övningen **svårare** genom att stå mer bredbent.

Övningen tränar musklerna i höfterna och bäckenet. Det gör att du står stadigare och går lättare.



REDSKAP: Stol och bord (i den lättare varianten)

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Sitt på en stol med händerna i famnen. Sträck armarna turvis snett uppåt 'mot molnen' så det töjer i sidan. Följ handen med blicken. Sträck upp vardera handen 'mot molnen' 3–5 gånger. Tjänjningen ska utföras lugnt. Sitt med god hållning under hela övningen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tjänjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tjänjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att sitta vid ett bord och ta stöd mot bordet med andra underarmen när du sträcker dig uppåt.

Gör övningen **svårare** genom att stå bredbent när du sträcker dig uppåt.

Övningen töjer sidan och ökar rörligheten i axelleden. Det blir lättare att ta saker från översta hyllan i skåpet och att hänga tvätten på tvättlinorna.



REDSKAP: Stol (i den lättare varianten)

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå axelbrett med ryggen mot väggen. Vrid övre kroppen och vifta bort 'myggor' från axeln med motsatt hand. Följ handen med blicken. Stå med god hållning under hela övningen. Känn efter hur rotationerna känns i kroppen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att göra den sittande på en stol.

Gör övningen **svårare** genom att sluta ögonen under rörelsen eller genom att göra den utan att ta stöd mot väggen.

Smidiga huvud- och bålrotationer förbättrar balansen. Balansträningen blir mer effektiv om man gör den med slutna ögon. Snabba huvudrotationer behövs i överraskande situationer, till exempel i trafiken när man ska korsa en väg.



REDSKAP: Stol (i den lättare varianten)

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

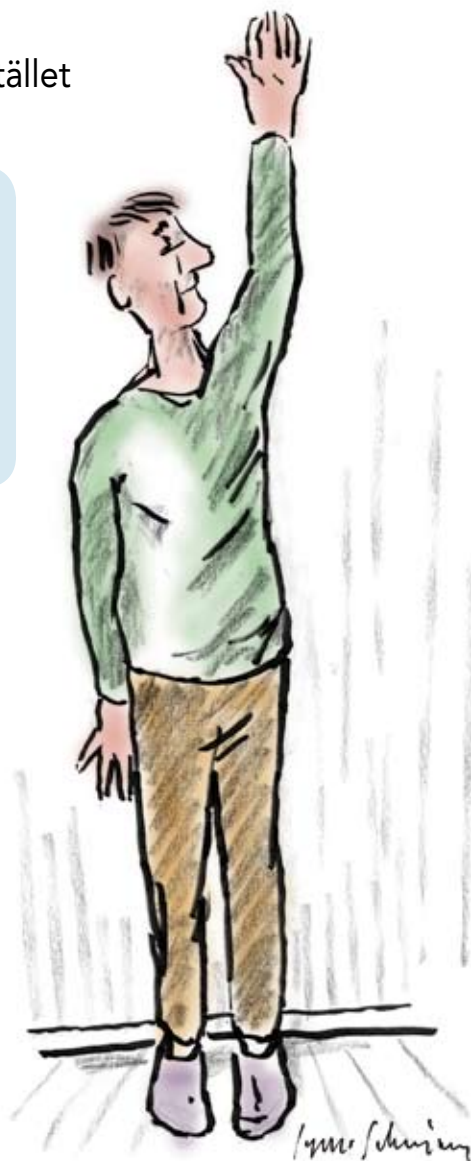
Stå axelbrett med ryggen och axlarna mot väggen. Sträck turvis upp höger och vänster arm som om du hälsade på en vän. Rör vid väggen med knogarna. Gör 3–5 lyft med vardera armen. Stå med god hållning under hela övningen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att göra den sittande på en stol.

Gör övningen **svårare** genom att följa handrörelserna med blicken och sluta ögonen emellanåt.

Övningen förbättrar hållningen och balansen och hjälper dig att hållas på benen.



REDSKAP: Två stolar (i den lättare varianten)

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå axelbrett med ryggen mot väggen. Låt ryggen glida neråt och uppåt längs väggen genom att böja och sträcka på knäna. Böj först knäna bara en aning och förstora rörelsen vartefter. Upprepa 5–10 gånger. Stå med god hållning och håll ryggen mot väggen under hela övningen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta tag i ryggstödet på en stol på vardera sidan av dig.

Gör övningen **svårare** genom att inte alls ta stöd mot väggen.

Övningen stärker lårmusklerna, vilket gör det lättare att stiga upp och att gå i trappor.



REDSKAP: Stol (i den lättare varianten)

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå axelbrett bredvid stolen. Gå på stället och föreställ dig att du iakttar naturen på våren. Titta på vårblommor, nya löv på träden, moln och fåglar och vänd blicken turvis neråt, snett uppåt och åt sidan i lugnt tempo. Titta rakt framåt emellanåt. Gå med god hållning hela tiden. Känn efter och fortsätt så länge det känns bra.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tändningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tändningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta tag i ryggstödet på en stol.

Gör övningen **svårare** genom att vända blicken oavbrutet neråt, uppåt och åt sidorna.

Övningen förbättrar balansen när du går. Det blir lättare att se dig omkring och lägga märke till olika saker medan du går.



REDSKAP: Stol (i den lättare varianten)

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå axelbrett. Ta 10 raska steg på stället med blicken framåt. Vänd till höger och fortsätt 10 steg, vänd tillbaka och fortsätt gå. Gör samma till vänster. Gå med god hållning och låt armarna pendla framåt och bakåt intill kroppen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tändningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tändningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta stöd mot väggen eller ryggstödet på en stol.

Gör övningen **svårare** genom att vända snabbt och på främre delen av foten.

Övningen tränar balansen och gör det lättare att gå i situationer som kräver snabba rikttningsbyten.



Lynn Johnson

REDSKAP: Stol

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå axelbrett. Gå på stället och titta till höger och vänster som om du tittade efter om det kommer bilar. Fortsätt gå med blicken framåt och titta sedan igen åt höger och vänster. Upprepa flera gånger. Känn efter och fortsätt så länge det känns bra.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att först vända huvudet till höger och sedan igen rakt fram. Gå en stund och titta sedan till vänster. Ta vid behov stöd mot väggen eller ryggstödet på en stol.

Gör övningen **svårare** genom att vända huvudet från höger till vänster i rask takt.

Övningen förbättrar balansen när du går och det blir lättare att se dig omkring.





REDSKAP: Bord

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

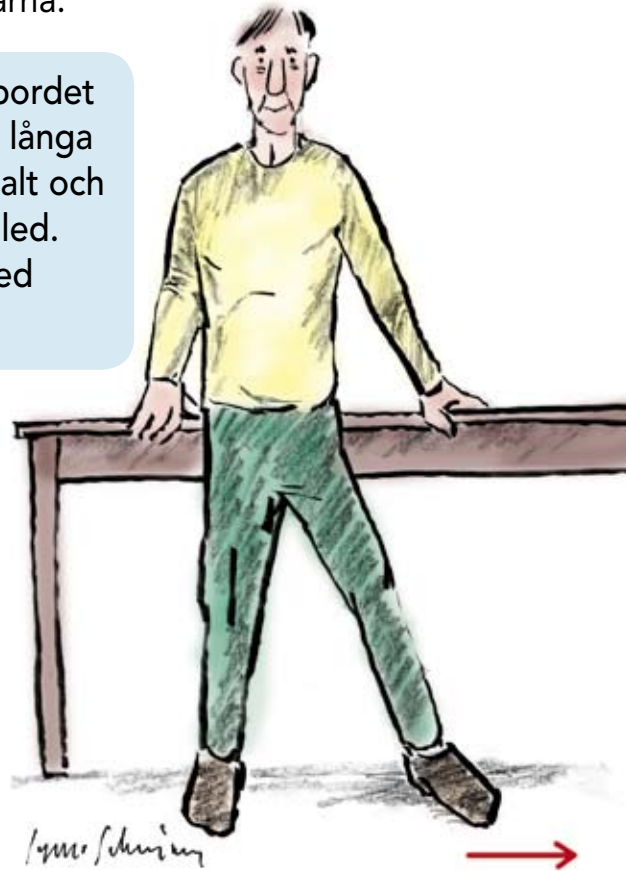
Stå axelbrett vid ett bord, ryggen mot bordet med ena sidan i färdriktningen. Gå med långa sidosteg som om du gick genom ett smalt och trångt utrymme. Gå minst 4–6 steg i sidled. Gå tillbaka med andra sidan före. Gå med god hållning.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta stöd med händerna mot bordet.

Gör övningen **svårare** genom att gå med slutna ögon. Ta vid behov stöd mot bordet.

Övningen förbättrar balansen och stärker musklerna i höfterna och bäckenet. Du står stabilare och går smidigare.



REDSKAP: Stol

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå axelbrett bredvid en stol. Titta bakåt över vardera axeln som när du backar med bilen. Vänd turvis till höger och vänster, sammanlagt 10 gånger. Stå med god hållning. Känn efter hur rotationerna känns i kroppen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att göra den sittande eller ta tag i stolen.

Gör övningen **svårare** genom att sätta händerna 'på ratten'. Backa bilen också genom att vända på ratten med händerna.

Övningen förbättrar balansen när du står och minskar stelheten i ryggen. Det blir lättare att titta bakåt.



REDSKAP: Stol

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå axelbrett bakom en stol. Sträck armarna turvis åt olika håll som om du plockade äpplen ur trädet. Lägg äpplena i en korg framför dig. Plocka 10 äpplen. Ta tag i stolen vid behov. Följ äpplena med blicken under hela rörelsen. När du ska plocka äpplen från den högsta grenen behöver du kanske stiga upp på tå.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att göra rörelsen sittande.

Gör övningen **svårare** genom att sätta dig på huk när du lägger äpplena i korgen på golvet.

Övningen förbättrar rörligheten i axelleden och ryggen samt hållningen. Risken för att falla minskar. Det blir lättare att sträcka sig högt upp, såsom att hänga tvätten eller ta saker från översta hyllan.



REDSKAP: Bord

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå axelbrett vid ett bord. Böj dig ner som om du plockade bär i skogen. Plocka bär med båda händerna turvis på vardera sidan. Räta på dig emellanåt för att beundra landskapet.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta tag i bordet.

Gör övningen **svårare** genom att gå på stället emellanåt och titta åt olika håll för att hitta flera bra bärställen.

Att rikta blicken turvis neråt och uppåt förbättrar balansen och gör det lättare att hållas på benen.



REDSKAP: Stol

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

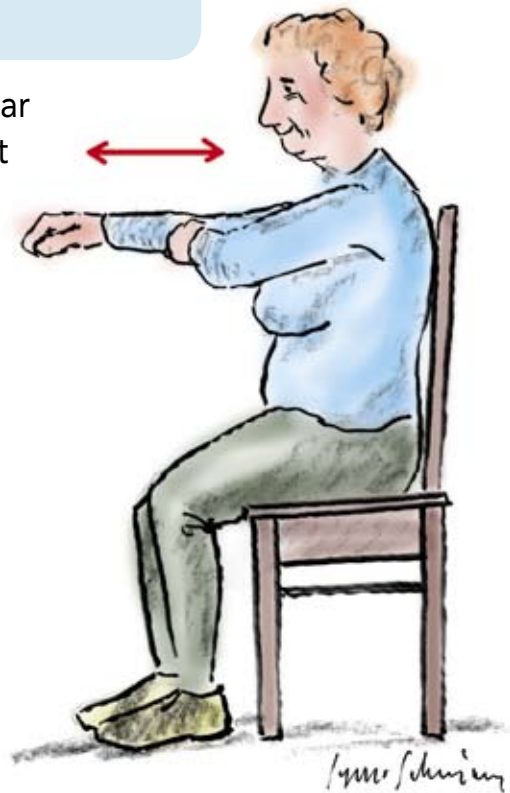
Sitt stadigt på en stol. Boxas framåt och åt sidan turvis med vardera armen. Effektivisera rörelsen genom att ropa 'håh' och flåsa. Boxas så länge som det känns bra. Ta korta vilopauser emellanåt. Sitt med god hållning och avspända axlar under hela övningen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta stöd av stolen med ena handen och boxas med den andra handen åt gången.

Gör övningen **svårare** genom att ta små smidiga steg på stället precis som en boxare.

Övningen förbättrar blodcirkulationen i övre kroppen och minskar smärta och spänningar i axelpartiet.



REDSKAP: Stol (i den lättare varianten)

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

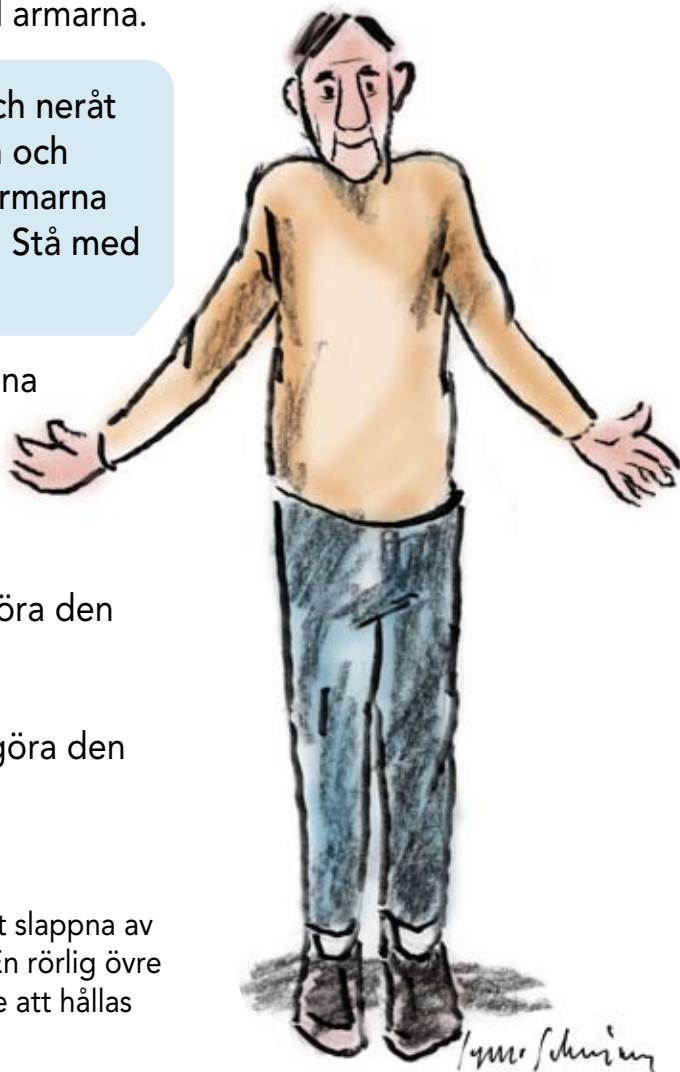
Stå axelbrett. För axlarna uppåt och neråt 10 gånger. För ut armarna åt sidan och öppna famnen. Töj en stund. Låt armarna hänga avspänt. Upprepa 5 gånger. Stå med god hållning under hela övningen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att göra den sittande.

Gör övningen **svårare** genom att göra den med slutna ögon.

Övningen får nack- och axelmusklerna att slappna av och förbättrar hållningen och balansen. En rörlig övre kropp och en god hållning gör det lättare att hållas på benen.



REDSKAP: Stol, därtill bord (i den lättare varianten)

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Sitt på en stol med god hållning och ena foten ett steg framför den andra. Böj övre kroppen framåt och stig upp. Sätt dig långsamt ner igen. Upprepa fem gånger. Sätt andra foten framför och upprepa fem gånger till. Luta dig tillräckligt långt framåt så blir det lättare både att stiga upp och att sätta dig långsamt.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta tag i ett bord framför dig.

Gör övningen **svårare** genom att stiga upp igen så snabbt som möjligt, som om du brände dig på stolen.

Övningen stärker benmusklerna och gör det lättare att stiga upp. När du kan stiga upp balanserat blir det lättare att börja gå.



REDSKAP: Stol

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå bredvid en stol med ena foten ett steg framför den andra. Sträck armarna turvis åt olika håll som om du plockade äpplen från trädet: både rakt framåt, snett uppåt och snett neråt. Lägg äpplena i en korg bakom dig. Plocka 10–20 äpplen med vardera handen. Följ äpplena med blicken. Stå med god hållning under hela övningen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta tag i ryggstödet på en stol.

Gör övningen **svårare** genom att föreställa dig att du kastar varje äpple mot himlen och tar lyra. Lägg sedan äpplet i korgen bakom dig. Följ äpplet med blicken hela tiden.

Övningen gör att du står stadigare, så att till exempel kökssysslorna går lättare.





REDSKAP: Stol

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå bredvid en stol med ena foten ett steg framför den andra. För över vikten från ben till ben genom att gunga framåt och bakåt. Lyft andra foten en aning från golvet. Upprepa 10–15 gånger. Sätt sedan andra foten framför och upprepa ytterligare 15 gånger. Nynna din favoritvals för att ange rytmen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tändningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tändningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta tag i ryggstödet på en stol.

Gör övningen **svårare** genom att sluta ögonen. Ta tag i ryggstödet på en stol.

Övningen tränar viktöverföring, utvecklar balansen och gör gången stabilare.



REDSKAP: Handduk, därtill stol (i den lättare varianten)

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå med ena foten ett steg framför den andra och en handduk i handen. Skaka handduken kraftigt framför dig, på sidan och bakom dig. Ha höga ljud för att göra skakningen effektivare. Skaka fem gånger åt vardera hållet. Byt hand emellanåt och sätt andra foten framför. Följ handduken med blicken.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta stöd mot väggen eller ryggstödet på en stol.

Gör övningen **svårare** genom att skaka handduken med båda händerna.

Övningen stärker bålen, förbättrar balansen och andningen, öppnar rösten och underlättar talandet. Det blir lättare att skaka också stora hemtextiler.



REDSKAP: Stol, därtill bord (i den lättare varianten)

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

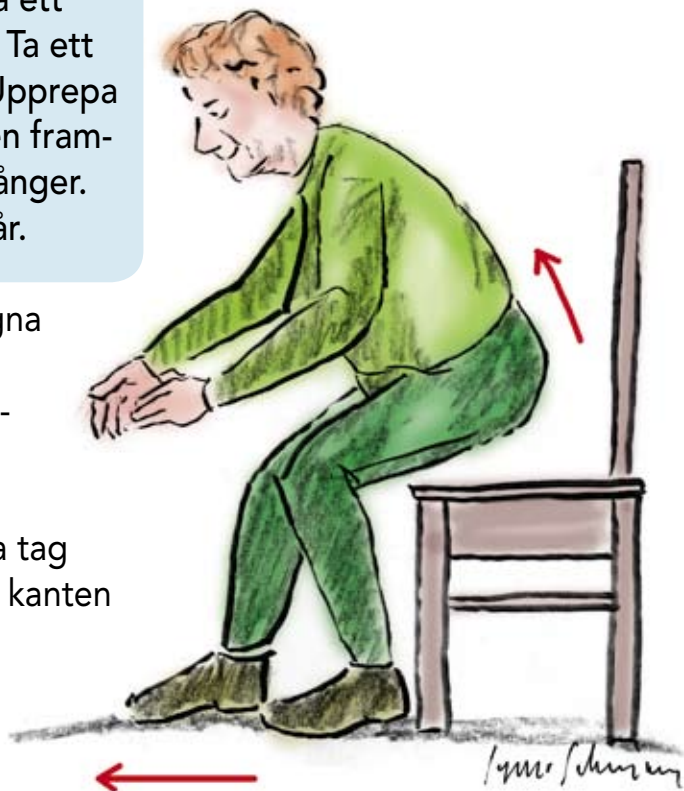
Sitt på en stol med ena foten ett steg framför den andra. Stig upp och ta ett steg framåt med den bakre foten. Ta ett steg bakåt igen och sätt dig ner. Upprepa fem gånger. Sätt sedan andra foten framför och upprepa ytterligare fem gånger. Bibehåll en god hållning när du står.

**Avsluta** din motionsstund med lugna täjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under täjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta tag i ryggstödet på en annan stol eller kanten på ett bord.

Gör övningen **svårare** genom att ta två steg framåt och två steg bakåt.

Övningen stärker benmusklerna och gör det lättare att stiga framåt och bakåt. Det blir lättare att börja gå och du får bättre balans när du går bakåt.



REDSKAP: Badrocksbälte eller snöre, därtill stol (i den lättare varianten)

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå med ena foten ett steg framför den andra. Lägga ett badrocksbälte runt ett dörrhandtag och håll i ändarna. För armarna framåt och bakåt som när du åker skidor i diagonalstil. Upprepa 15 gånger (= en serie) i rask takt, ta en liten paus och gör ytterligare en serie. Sätt andra foten framför och gör ytterligare två serier. Svakta i knäna och låt bröst-korgen rotera med i armrörelserna.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att göra den sittande på en stol.

Gör övningen **svårare** genom att variera hastigheten: växla mellan snabbare och långsammare drag.

Övningen förbättrar blodcirkulationen, ökar rörligheten i bröstryggen och axellederna samt minskar spänningar i axelpartiet. Det blir lättare att klä på sig, tvätta ryggen och kamma håret.



*REDSKAP: Badrocksbälte eller lång badhandduk, därtill stol (i den lättare varianten)*

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå axelbrett eller sitt på en stol med ett bälte eller en handduk i händerna. Lyft 'tvätten' från golvet från höger och vänster sida snett uppåt till höger och vänster. Följ armrörelserna med blicken. Upprepa fem gånger (1 serie = ett lyft åt varje håll). Räta på ryggen ordentligt vid varje lyft.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tändningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tändningarna.

Gör övningen **lättare** genom att lyfta tvätten bara med ena handen och ta tag i stolen med den andra handen.

Gör övningen **svårare** genom att stå med ena foten ett steg framför den andra.

Övningen mjukar upp ryggen. Bra sträckning och rotation i ryggen gör det lättare att klä på sig och räckas till de översta hyllorna. Att följa rörelsen med blicken är effektiv balansträning.



REDSKAP: Bord

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå axelbrett. Rör i tur och ordning vid tårna, vristerna, knäna, magen och axlarna med båda händerna och sträck sedan upp armarna. Vidrör sedan samma kroppsdelar i omvänd ordning. Följ händerna med blicken och upprepa 5–10 gånger.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tändningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tändningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta tag i bordet.

Gör övningen **svårare** genom att göra rörelserna med båda händerna samtidigt.

Övningen tränar förmågan att hålla balansen när du sträcker dig neråt och uppåt. Det blir lättare att ta saker från golvet och från översta hyllan.



REDSKAP: Stol, borstskaft, bälte eller lång handduk

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Sitt på en stol med ett borstskaft eller ett bälte i händerna. För armarna framåt och bakåt som när du ror. Ro med långa jämna årtag. Sträck årorna långt framåt genom att böja övre kroppen framåt. Dra årorna intill bröstet, för armbågarna bakåt och räta på ryggen. Ta 10–15 årtag, ta en liten paus och upprepa en gång till.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ro endast med armarna och hålla övre kroppen stilla.

Gör övningen **svårare** genom att göra den sittande på golvet och betona både framåtlutningen och returrörelsen.

Övningen förbättrar rörligheten i skulderbladen och axellederna samt hållningen. När rörligheten blir bättre minskar spänningarna och smärtan i axelpartiet och skulderna.



**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

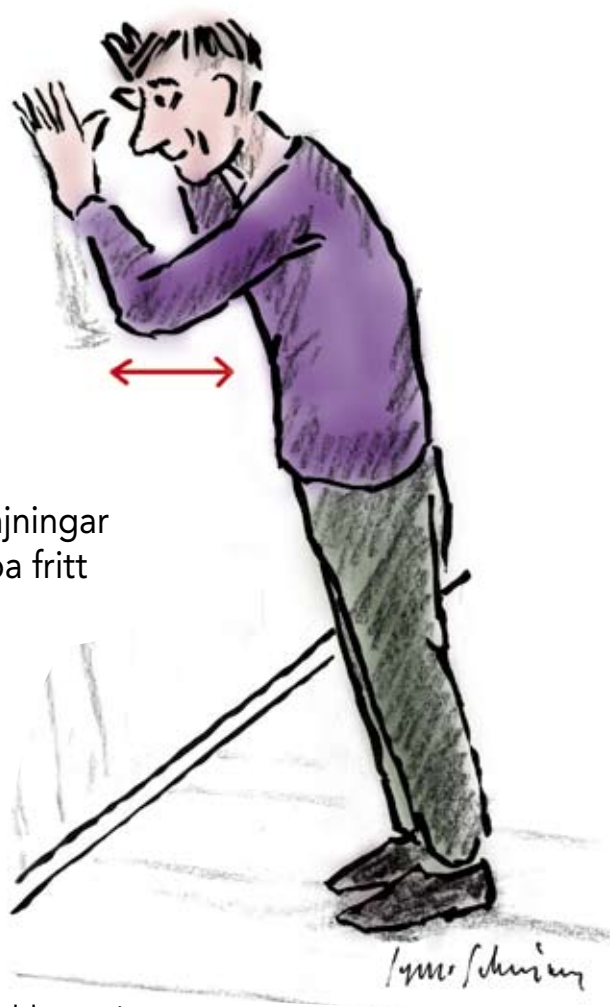
Stå axelbrett ett steg från väggen med ansiktet mot väggen. Sätt händerna mot väggen i axelhöjd. Gör armpress mot väggen genom att böja och sträcka armbågarna. Gör dig lång i nacken, håll ryggen rak under hela rörelsen och spänn bålmsklerna. Rikta blicken snett neråt. Gör 10–15 armpressar, ta en liten paus och gör sedan en serie till.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att stå med ena foten ett steg framför den andra. Byt främre fot emellanåt.

Gör övningen **svårare** genom att stå längre från väggen.

Övningen förbättrar armstyrkan, rörligheten i skulderpartiet och hållningen. Om du håller hämlarna i golvet töjer du samtidigt vadmsklerna. Du börjar stå stadigare och får bättre balans.





**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

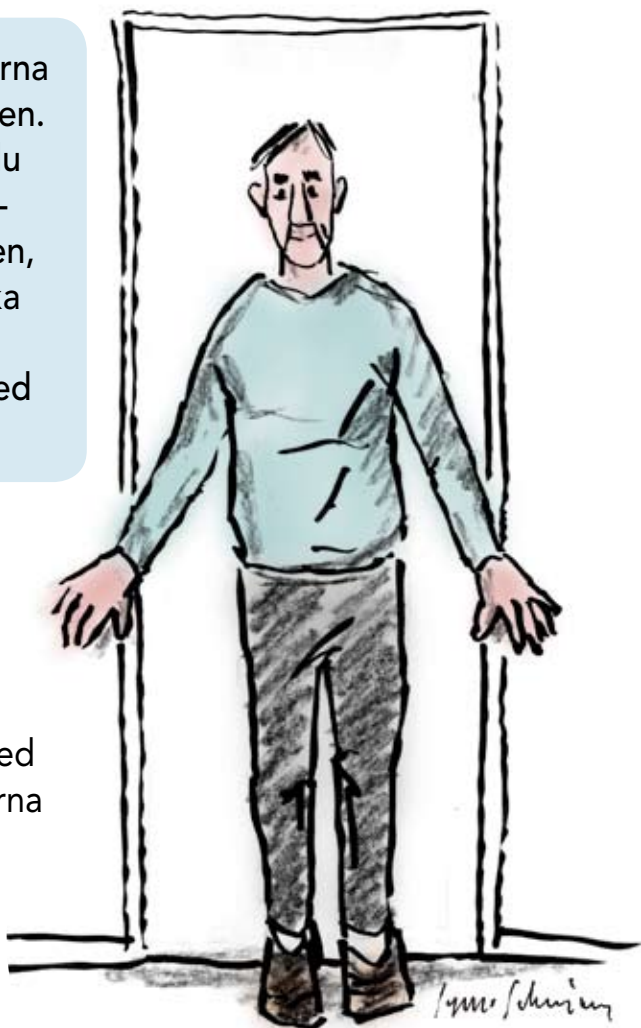
Stå framför en dörröppning med armarna snett neråt och händerna på dörrkarmen. Tryck händerna mot karmen som om du försökte knuffa den längre bort. Låt armarna slappna av och knuffa sedan igen, totalt fem gånger. Ta en paus och skaka armarna. Upprepa serien två gånger (1 serie = 5 knuffar + skakning). Stå med god hållning under hela övningen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att stå med ryggen mot en stängd dörr och händerna snett neråt.

Gör övningen **svårare** genom att stå längre ifrån dörröppningen, så blir armrörelsen större.

Övningen stärker ryggmusklerna, förbättrar hållningen och töjer bröstmusklerna. Du står stadigare och får bättre balans i dina rörelser.



REDSKAP: Stol med armstöd, därtill kudde (i den lättare varianten)

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

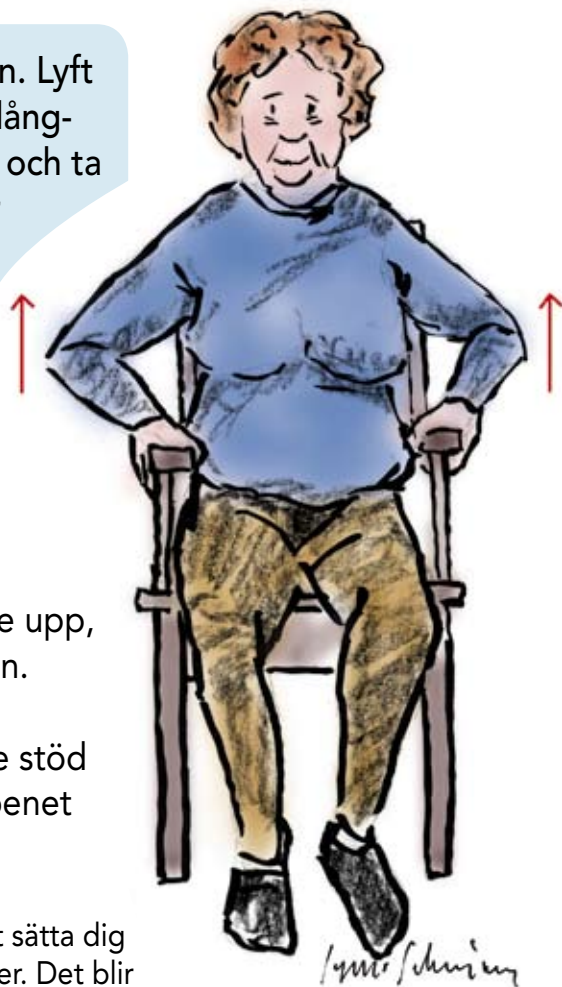
Sitt på en stol med händerna på armstöden. Lyft baken från stolen med armkraft. Sänk dig långsamt ner tillbaka. Lyft upp dig fem gånger och ta sedan en paus. Upprepa serien två gånger (1 serie = 5 lyft + paus). Sitt med rak rygg under hela övningen. Känn efter hur lyften känns i kroppen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att sitta högre upp, till exempel på en eller två kuddar på stolen.

Gör övningen **svårare** genom att ta mindre stöd mot golvet med fötterna och sträcka ena benet framåt.

Övningen förbättrar armstyrkan. Det blir lättare att sätta dig upp från liggande och att byta ställning när du sitter. Det blir också lättare att använda till exempel en sparkstötting, en rollator eller något annat gånghjälpmedel.



REDSKAP: Stol (i den lättare varianten)

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå med ryggen mot väggen och ena foten framför den andra. Luta hela underarmen (från armbågen till fingrarna) mot väggen. Rita lugnt en regnbåge med andra armen. Börja framme och för armen uppåt och bakåt ända tills den pekar snett neråt igen. Följ regnbågen med blicken. Rita fem regnbågar med vardera armen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna täjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under täjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta tag i ryggstödet på en stol med andra handen i stället för att ta stöd mot väggen.

Gör övningen **svårare** genom att göra den utan stöd eller med slutna ögon.

Övningen ökar rörligheten i bröstryggen, förbättrar hållningen och gör andningen smidigare. En rörlig bröstkorg gör det lättare att gå med bra balans. Att följa rörelsen med blicken tränar balansen.



REDSKAP: Stol

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Sitt på en stol med god hållning. För hämlarna ihop och tillbaka. För tårna ihop och tillbaka. Sträck och böj vristerna som när du går och nynna samtidigt i marschtakt. Upprepa varje rörelse 10 gånger. Ta en paus och upprepa serien några gånger.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta tag i kanterna på stolen.

Gör övningen **svårare** genom att göra den sittande på golvet och ta stöd med händerna i golvet.

Övningen ökar rörligheten i vristerna och benstyrkan samt förbättrar blodcirkulationen i benen. Du går smidigare och kan hålla balansen bättre både inomhus och utomhus.



REDSKAP: Stol

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Sitt på främre kanten av stolen med benen ihop. För ut ena benet åt sidan och sedan tillbaka till utgångspositionen. Gör likadant med andra benet. För ut båda benen samtidigt och sedan tillbaka igen. Gör hela serien fem gånger. Ta en paus och gör sedan en serie till. Sitt med god hållning under hela övningen. Sjung en munter sång för att ge rytm åt rörelsen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta tag i stolens kanter och föra ut bara ett ben åt gången.

Gör övningen **svårare** genom att göra den sittande på golvet med raka ben. Ta stöd med händerna i golvet.

Övningen stärker benmusklerna och förbättrar rörligheten i höftlederna. Det blir lättare att klä på sig och att tvätta sig.

 **Äldreinstitutet**



  
**KRAFT I ÅREN**  
Hälsomotionsprogram för äldre

Rörelseförmågan kan bibehållas och förbättras genom styrke- och balansträning och utomhusmotion. Träning kräver också bra mat. Kött, fisk, ägg och bönor ger byggmaterial för musklerna. Bär och grönsaker gör dig pigg i kropp och själ. Drick 5–8 glas vatten, mjölk eller surmjölk varje dag. Ha en trevlig dag!

*REDSKAP: Stol, därtill hoprullad handduk (i den svårare varianten)*

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

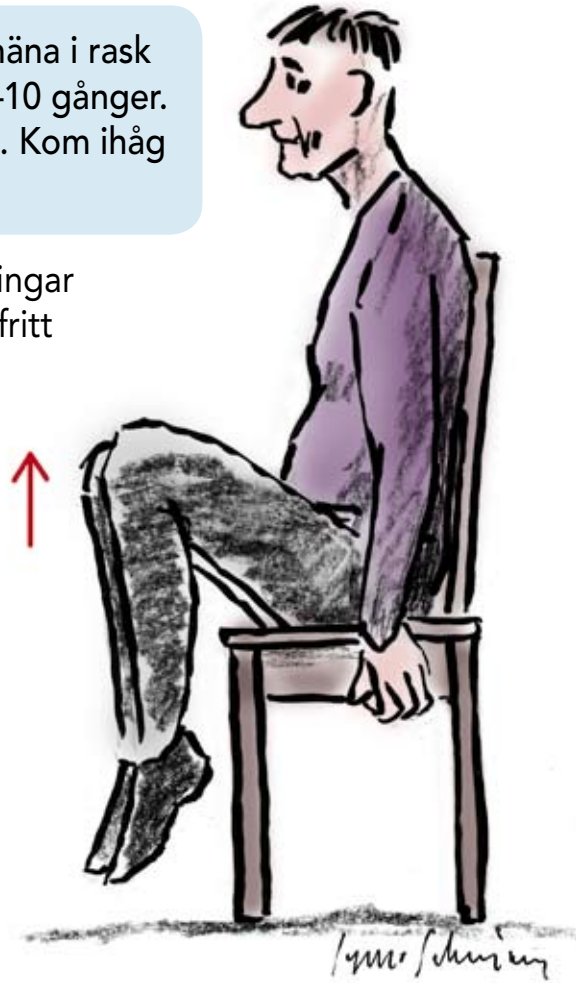
Sitt på en stol med knäna ihop. Lyft upp knäna i rask takt och sänk benen långsamt. Upprepa 5–10 gånger. Sitt med god hållning under hela övningen. Kom ihåg att andas i jämn takt under hela rörelsen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att lyfta knäna turvis.

Gör övningen **svårare** genom att lägga till exempel en liten handduk mellan knäna.

Övningen stärker musklerna i nedre magen och förebygger inkontinens.



REDSKAP: Stol

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Sitt på en stol med händerna längs sidorna. Sträck benen rakt fram. För ut benen till sidorna (åt vardera sidan) och sedan tillbaka igen (saxning). Upprepa två gånger och sänk ner benen. Ta en paus. Upprepa serien (1 serie = två saxningar, benen ner och paus) fem gånger. Sitt med god hållning under hela övningen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta tag i stolen.

Gör övningen **svårare** genom att göra den sittande på golvet. Ta stöd med händerna bakom dig.

Övningen stärker musklerna i nedre magen och benen. Du går stadigare och kan hålla tätt bättre.



REDSKAP: Dörr eller stol

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå med sidan mot väggen eller ryggstödet på en stol. Ta tag i ryggstödet eller ta stöd mot väggen. Stig framåt i kors med det yttre benet och sedan tillbaka. Stig långt ut åt sidan och tillbaka. Stig bakåt i kors och tillbaka. Upprepa serien 5–10 gånger, vänd om och gör övningen med andra benet. Stå med god hållning och håll blicken rakt framåt under hela rörelsen. Öka farten vartefter.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tändningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tändningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta tag i ryggstödet med båda händerna.

Gör övningen **svårare** genom att sluta ögonen.

Övningen tränar viktöverföring och parering åt olika håll. Du hålls på benen bättre när du snubblar till.





**REDSKAP:** Stol, vardagsföremål, t.ex. tidning eller flaska

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Sitt på en stol och böj dig ner för att plocka upp ett föremål från golvet bredvid stolen. Lägg föremålet först i famnen, räta på ryggen och flytta föremålet ner på andra sidan. Flytta det sedan tillbaka på samma sätt. Följ föremålet med blicken. Räta på dig emellanåt så att du sitter med god hållning.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tänjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tänjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att hålla i stolen när du böjer dig ner.

Gör övningen **svårare** genom att sluta ögonen eller lägga föremålet snett bakom dig.

Övningen förbättrar balansen och ökar rörligheten i ryggen och sidorna. Det blir lättare för dig att klä på dig strumpor och vårda dina fötter.



REDSKAP: Bord

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå axelbrett och ta tag i ett bord. Ta ett steg framåt med ena benet och därefter med det andra, samma tillbaka. Upprepa flera gånger i rask takt. Stig bakåt och åt båda sidorna på samma sätt. Lyft fötterna tillräckligt mycket så att du inte snubblar.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att ta steg i början bara framåt.

Gör övningen **svårare** genom att snurra åt båda hållen med små steg, som när man dansar "humppa". Nynna på en bekant "humppalåt" för att hålla rytmen.

Övningen förbättrar känseln och blodcirkulationen i benen och gör dig bättre på snabba rörelser. När man håller på att snubbla behöver man kunna parera snabbt. Att gå över gatan vid grönt ljus kräver också snabba steg.



REDSKAP: Stol (i den lättare varianten)

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå axelbrett med fingrarna på axlarna. Rita en stor boll med ena armbågen. Rita först framifrån bakåt och sedan tvärtom. Gör samma med andra armbågen och rita därefter en boll med båda armbågarna samtidigt. Upprepa hela serien 5–10 gånger. Stå med god hållning under hela övningen.

**Avsluta** din motionsstund med lugna tånjningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tånjningarna.

Gör övningen **lättare** genom att göra den sittande på en stol.

Gör övningen **svårare** genom att rita bollarna med raka armar.

Övningen förbättrar hållningen och rörligheten i axelleden. Många hushållssysslor blir lättare, blodcirkulationen i nacken och axlarna förbättras och smärtor som beror på stelhet minskar.



REDSKAP: Stol (i den lättare varianten)

**Börja** din motionsstund med att gå raskt på stället stående eller sittande. Pendla med armarna.

Stå axelbrett. För armarna framifrån bakåt som om du parstakade på skidor. Svikta i knäna. Upprepa 10–20 gånger med bra rytm och ta sedan en paus. Gör några serier. Kom ihåg att andas i jämn takt. Föreställ dig en nerförsbacke – känner du fartens tjusning?



**Avsluta** din motionsstund med lugna tändningar sittande eller stående. Låt andningen löpa fritt under tändningarna.

Gör övningen **lättare** genom att göra den sittande på en stol.

Gör övningen **svårare** genom att stå med ena foten ett steg framför den andra. Byt främre fot emellanåt.

Övningen förbättrar balansen och benstyrkan, så att du hålls på benen bättre. Blodcirkulationen i hela kroppen förbättras. Lungorna och hjärtat stärks när du blir andfådd.