

Hemgymnastikprogram för att höja styrkan och öka balansen

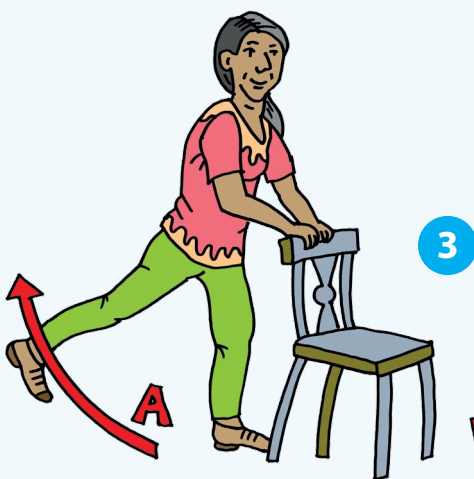
- Gör rörelserna lugnt
- Håll en god hållning och kom ihåg att andas medan du gör rörelserna
- Håll en liten paus mellan varje rörelseserie
- Effektivera övningarna genom att lägga 1–3 kilograds tyngder runt vristerna, börja med lättare tyngder
- Genomför programmet dagligen



1. Sitt rak i ryggen på en stol.
Sträck och böj turvis höger och vänster ben.
Gör rörelsen i lugn takt 10–15 gånger.
Håll en paus och upprepa därefter rörelsen.



2. Ta stöd med handen och stå i sidled mot ett bord eller stolens ryggstöd.
Lyft turvis höger och vänster knä.
Gör rörelsen 10–15 gånger med båda benen.
Håll en paus och upprepa därefter rörelsen.



3a. Stå axelbrett.

Ta stöd från stolens ryggstöd eller ett bord.
För turvis höger och vänster ben rakt bakåt och ner tillbaka.
Upprepa rörelsen med båda benen 10–15 gånger.
Håll en paus och upprepa.

3b. Stå axelbrett.

Ta stöd från stolens ryggstöd eller ett bord.
För turvis höger och vänster ben mot sidan med hälen före och sänk ner tillbaka.
Upprepa rörelsen med båda benen 10–15 gånger.
Håll en paus och upprepa.



4. Gör rörelsen stående med stöd.
Gå försiktigt upp på tå, och sänk ner, gör 10–15 gånger.
Håll en paus, skaka på benen och upprepa rörelsen.



5. Ställ stolen mot väggen och sätt dig på stolens främre kant.
Böj dig framåt och res dig upp och stå.
Gör rörelsen 10–15 gånger.
Håll en paus och upprepa därefter rörelsen.



Anteckna varje gymnastikpass med ett kryss i dagboken.
På så sätt kan du följa med hur regelbundet du gymnastiserat.

Med regelbunden träning utvecklas muskelstyrkan och balansen

vk	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
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							

vk	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
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:

Fler övningar, besök voitas.fi