

Medelsvåra programmet

- Utför rörelserna varje dag.
- Utför varje rörelse 10 gånger i början. Håll en liten paus och upprepa sedan samma rörelse 10 gånger.
- Kom ihåg god hållning.
- Öka rörelsens omfång enligt dina framsteg.

1. Uppvärmning – skidrörelse

- Lätt grenstående med lätt böjda knän.
- Sväng armarna turvis fram och tillbaka samtidigt som du sviktar i knäna.
- Håll ryggen rak och axlarna avslappnade.



Håll på
i några
minuter.

2. Gång längsmed en linje

- Stå rak i ryggen nära ett bord eller en vägg.
- Gå framåt med häl-tå-steg ungefär 10 steg.
- Sväng om och gå tillbaka 10 steg.



Upprepa
rörelsen
efter en lite
paus.

Ifall du behöver stöd för balansen kan du hålla armarna till sidan eller stöda lätt mot bordet eller väggen.

3. Balansera – över ett hinder

- Stå rak i ryggen med armarna avslappnade vid sidan.
- Ta ett steg till sidan med vänster ben, alldeles som du skulle stiga över ett hinder. Höger följer med.
- Upprepa rörelsen åt andra sidan - först höger ben, sedan vänster.
- När rörelsen lyckas bra, stampa riktigt med foten i golvet när du stigit över.

Genom att föreställa dig ett hinder, som du ska över, kan du justera svårighetsgraden. Ju högre hinder desto svårare rörelse. Om du är osäker börja med ett litet hinder.

Upprepa
10 gånger.



4. Upp ur stolen

- Sitt rak i ryggen, fotsulorna stadigt i golvet och armarna i kors över bröstet.
- Stig upp och stå så att ryggen blir helt rak.
- Sätt dig lugnt och långsamt ner igen.

Om du har svårigheter med att stiga upp med armarna i kors ska du låta dem hänga fritt utmed sidorna. Rörelsen blir igen svårare och effektivare om stolen är mjuk och låg.

Upprepa
10 gånger.



5. Armsträckning framåt och bakåt.

- Stå bredvid stolen, i gångställning med höger knä framför och lite böjt. Håll lätt stöd av stolen med höger hand.
- Tag en lätt vikt i vänster hand, fast en vattenflaska.
- För först vänster arm bakåt med rak armbåge och sträck den sedan segt framåt.
- Håll axlarna avslappnat nere och armbågen rak.

Upprepa
10 gånger
med vardera
armen.



6. Böj och sträck i höftleden

- Stå rak i ryggen med fötterna lätt isär.
- Håll tag i stolsryggen.
- Böj det yttre benet upp fram och sträck det sedan segt ut bakåt.



Upprepa
10 gånger
med vardera
armen.

Håll ryggen hela tiden
upprätt- rörelsen sker
i höftleden

7. Ryggmuskelrörelse

- Stå på alla fyra på ett underlag eller en matta. Vikten är jämnt fördelad på armarna och benen, huvudet i kroppens förlängning, blicken i golvet. Ryggen i mittenläge.
- Sträck ut ena benet bakåt ända till vågrätt läge. Blicken i golvet hela tiden.
- Håll spänningen några sekunder och låt benet komma lugnt ner till utgångsläge igen.
- Gör rörelsen turvis med båda benen.



Om det traditionella armstödet anstränger dina handleder kan du stöda mot knytnevarna och hålla handlederna raka.

Upprepa rörelsen 10 gånger med båda benen.

8. Magmuskelaktivering

- Ryggliggande med lätt böjda ben och armarna avslappnade längs med sidorna. Vid behov en dyna under huvud och axlar.
- Böj upp höger knä på magen och sträck samtidigt vänster arm mot knät.
- Håll magmuskelspänningen några sekunder genom att trycka lätt med handen mot knät.
- Långsamt tillbaka till utgångsläge.
- Gör samma åt andra hållet. Sträck höger hand mot vänster knä.

Håll huvudet hela tiden avslappnat nere.

Upprepa rörelsen 10 gånger med båda benen.

