

# Seniorträning

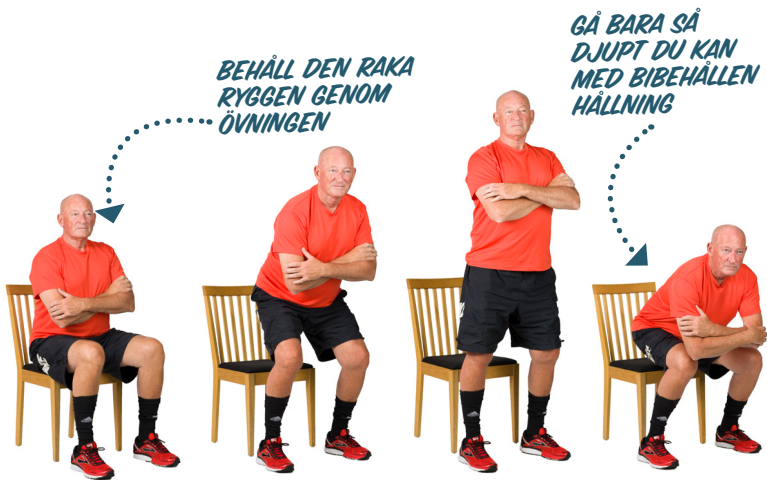
*UPP FRÅN STOLEN  
- OCH FÅ ETT  
FRISKARE LV*

**5 bra övningar  
för ben, bål och  
balans**

# Seniorträning 1

## Knäböj/uppresning

Sitt på en stol utan att använda ryggstödet. Håll ryggen rak, korsarmarna och placera fötterna axelbrett på golvet. Res dig till upprätt ställning. Tänk på att suga in naveln, hålla ryggen rak och låta knäna peka i samma riktning som tårna. Vänd tillbaka neråt. Ju djupare du går, desto större utmaning blir det. Om möjligt, dippa bara rumpan mot stolen i det nedre läget.



## Seniorträning 2

### Utfallssteg åt sidan

Stå bakom stolen och placera händerna på ryggstödet. Ta ett utfallssteg åt ena sidan, knän och fötter ska peka i samma riktning, svagt utåt. Tryck ifrån och återgå till startläget och gör ett utfallssteg åt andra hållet. Behåll en rak rygg genom övningen. För ökad utmaning, ta ett större kliv åt sidan, gå djupare ner och tryck ifrån mer i vändningen.

*JU LÄNGRE KLIV,  
DESTO STÖRRE  
UTMANING*



## Seniorträning 3

### Bålstyrka

Sitt på stolen utan att använda ryggstödet, med rak rygg och korsade armar. Lyft upp ena benet så högt du orkar, sänk långsamt tillbaka igen. Här ligger fokus på att hålla överkroppen still och endast röra benet. Byt ben. För ökad svårighetsgrad, lyft benet högre, håll kvar benet längre i det översta läget.

*LYFT BENET -  
ÖVERKROPPEN  
SKA VARA STILL*

*RAK RYGG OCH  
KORSADE ARMAR*



## Seniorträning 4

### Balans och hållning

Stå på höger sida om stolen. Placera vänstra handen på högra sidan av ryggstödet och lyft höger ben. Sträck höger fot framåt, dippa tårna i underlaget, lyft foten, sträck höger fot bakåt och dippa åter tårna i underlaget. Sträva efter att hålla överkroppen rak. Byt sida. För ökad balansutmaning, ha kvar foten i luften hela tiden och/eller släpp taget om ryggstödet.

*FÖR ÖKAD BALANS-  
UTMANING, SÄTT  
INTE NER FOTEN  
MOT UNDERLAGET*



## Seniorträning 5

### Bålstabilitet

Här är en bonusövning för dig som har tillgång till gummiband. Ställ dig höftbrett på bandet, greppa ena handtaget, dra in naveln och håll ryggen rak. Håll gummibandet spänt och luta kroppen bort från gummibandet, behåll raka ben. Byt sida. För ökad utmaning, öka spänningen i gummibandet.

