

## BALANSPROGRAM

Utföres en till två gånger per dag.

Stå gärna framför köksvasken eller något annat stabilt så du kan hålla i om det skulle behövas.

Alla övningar kanske inte passar just dig – gör endast de övningar som du känner dig bekväm med. Under några av övningarna får du tips hur du kan stegra svårighetsgraden. Om du inte är van att träna så börja med få repetitioner. När du blir mer van kan du göra fler.

### Sittande

1. Rita alfabetet med en fot i taget. Överdriv och gör rörelsen så stor du kan.



2. Växelsvis knästräckning. Lyft benet från stolen, vinkla tårna upp i taket, tryck ut hälen.



3. Sitt på en normalhög stol, sätt händerna på lårets framsida, luta dig framåt, res dig sakta upp och sitt ner igen. Håll ryggen stilla.



**Stående framför vasken i köket. Håll gärna i vasken om du behöver det. Ibland räcker det att hålla i med en hand.**

4. Knäuppdragning – Marsch på stället.  
Svanka ej.

Stegra svårighetsgraden genom att

- 1) klappa på knät med motsatt arm,
- 2) sträcka upp händerna i luften när du sätter ner foten.



5. Gå i sidled växelvis åt höger och åt vänster. Tårna skall peka rakt fram i näsans riktning – ej åt sidan.

Stegra svårighetsgraden genom att

- 1) sträcka ut händerna framför dig,
- 2) blunda.



6. Tåhävning. Rörelsen skall ske rakt upp mot taket – ej framåt. Sträck på ryggen.



7. Stå stilla med fötterna ihop. Vrid huvudet sakta från sida till sida.

Stegra svårighetsgraden genom att

- 1) sträcka ut händerna i sidorna,
- 2) blunda

