

**BÄTTRE BALANS
I LIVET !!**

**SÄKERHET I STEGEN !
TRYGGARE VARDAG!
RÖRELSEFRIHET!
OBEROENDE!
GLATT HUMÖR!**

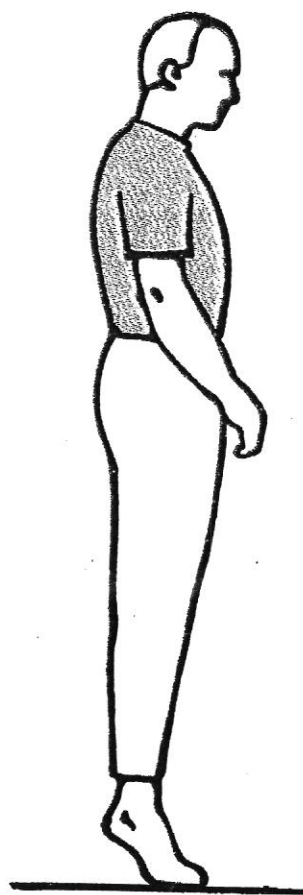
Daglig balansträning för äldre

Du behöver bara 20
minuter

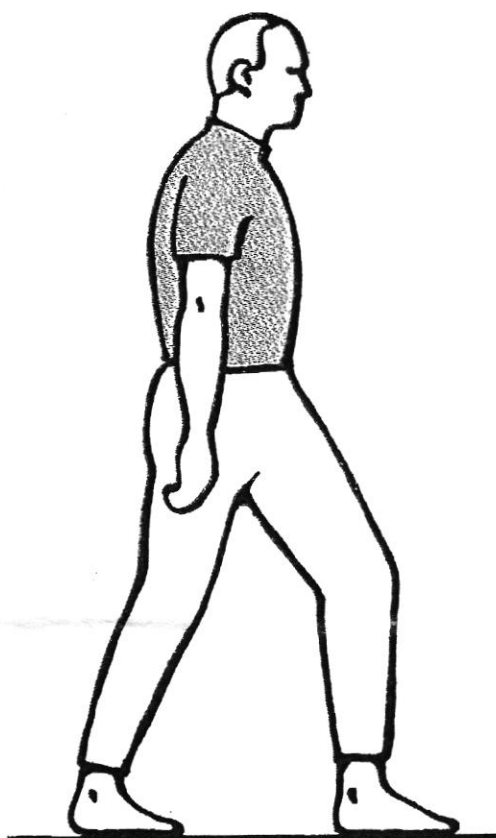
Gott humör och
koncentration

Se till att Du för
säkerhetens skull har
ett stöd inom räckhåll
(ett bord, en stol)

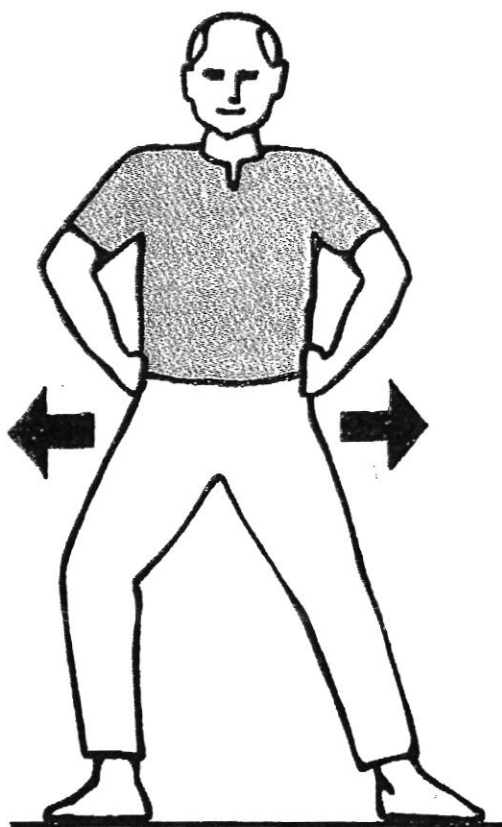
Om hela rörelseserien
känns för ansträngande,
gör till en början bara
några lämpliga rörelser.



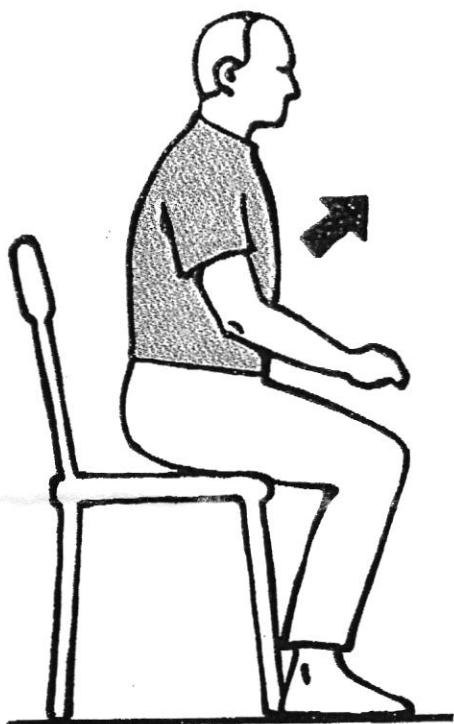
1. Gå på stället, tio
steg. Stå sedan på
stället och flytta tyngden
turvis på tårna, turvis på
hälarna 10-15 gånger.
Upprepa serien 1-2
gångar.



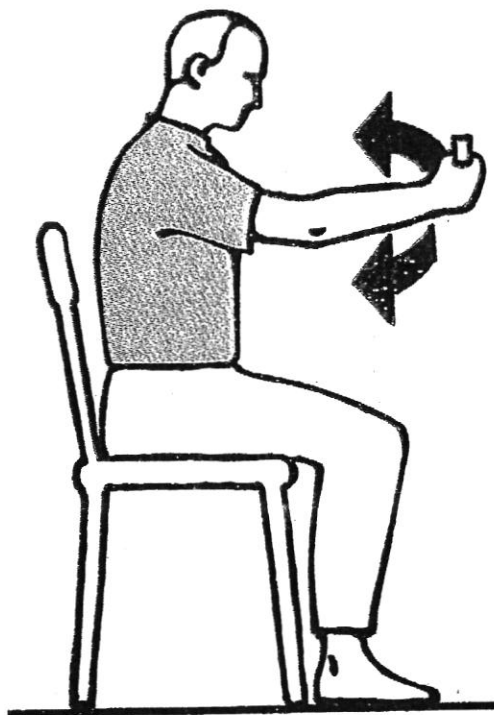
2. Stå med ena foten framför den andra. Flytta tyngden från det ena benet till det andra 15 gånger. Byt fot och upprepa.



3. Stå i grenställning med knäna lätt böjda. Flytta tyngden från det ena benet till det andra 15 gånger. Upprepa.



4. Res Dej från stolen utan att hjälpa till med händerna och sätt Dej igen 10-15 gånger. Upprepa.



5. Håll t.ex. en tändsticksask på rak arm framför Dej. För asken från ena sidan till den andra så att huvudet följer rörelsen och Du ser läsa texten. Öka farten tills Du inte längre ser texten. Upprepa några gånger.