



LANDSTINGET BLEKINGE

Balans och styrketräning

Stå i ett hörn vänd ut mot rummet med en stolsrygg framför dig:

- Träna med att stå med båda fötterna tätt ihop under någon minut, försök att blunda.
- Försök att stå på ett ben på golvet, börja med 20 sekunder per ben, växla 3 gånger per sida.

Håll dig i stolsryggen:

- Gå upp på tå 5-20 gånger, öka efterhand.
- Gör djupa knäböjningar, öka efterhand.
- Försök att göra ovanstående övningar utan att hålla i stolen.

Gör alla rörelserna långsamt och lugnt. Tänk på hur du upplever dina rörelser i kroppen medan du gör dem! Börja träna dagligen i 1-2 månader, fortsatt träna, minst 3 gånger i veckan.