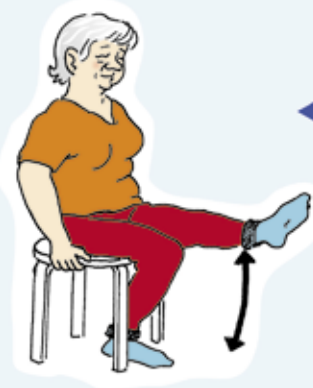


- Gör rörelserna lugnt • Håll en god hållning och kom ihåg att andas medan du gör rörelserna
- Håll en liten paus mellan varje rörelseserie • Effektivera övningarna genom att lägga 1 - 3 kilogram tyngder runt vristerna, börja med lättare tyngder • Genomför programmet dagligen



- ◀ **1.** Sitt rak i ryggen på en stol. Sträck och böj turvis höger och vänster ben. Gör rörelsen i lugn takt 10-15 gånger. Håll en paus och upprepa därefter rörelsen.

- 2.** Gör rörelsen stående med stöd av en stol eller ett bord. ▶ Lyft turvis höger och vänster knä. Gör rörelsen 10-15 gånger. Håll en paus och upprepa därefter rörelsen.



- ◀ **3 a.** Gör rörelsen stående med stöd. För höger ben rakt *bakåt* och ner tillbaka. Upprepa rörelsen 10-15 gånger. Gör samma rörelse med vänster ben. Håll en paus och upprepa.

- 3 b.** Gör rörelsen stående med stöd. För högra benet mot *sidan* med hälen före och sänk ner tillbaka. Upprepa rörelsen 10-15 gånger. Gör samma rörelse med vänster ben. Håll en paus och upprepa.

- 4.** Gör rörelsen stående med stöd. Gå försiktigt upp på tå, och sänk ner, gör 10-15 gånger. Håll en paus, skaka på benen och upprepa rörelsen. ▶



- ◀ **5.** Ställ stolen mot väggen och sätt dig på stolens främre kant. Böj dig framåt och res dig upp och stå. Gör rörelsen 10-15 gånger. Håll en paus och upprepa därefter rörelsen.

▼ Anteckna varje gymnastikpass med ett kryss i dagboken. På så sätt kan du följa med hur regelbundet du gymnastiserat.

## MED REGELBUNDEN TRÄNING UTVECKLAS MUSKELSTYRKAN OCH BALANSEN.

vk	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

vk	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							



tel. (09) 6122 160  
www.ikainstituutti.fi



www.voimaavanhuuteen.fi

Layout: Irene Manninen  
Ritningar: Tapant Kovanen

Namn: \_\_\_\_\_