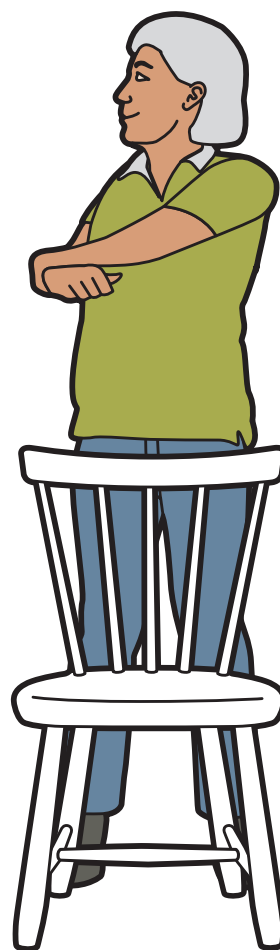
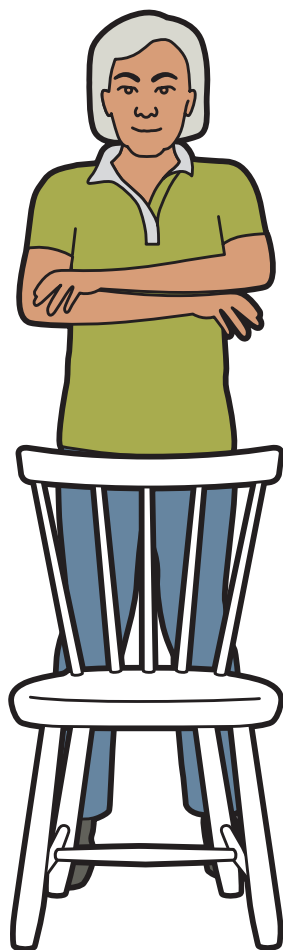


Bättre balans



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap



Bålvridningar

1. Stå rak med fötterna isär i höftbredd.
2. Lägg armarna i kors framför bröstet eller placera en hand på ett stöd (t.ex. en stabil möbel).
3. Sträck på ryggen (bli lång) och vrid sedan huvudet och axlarna åt höger.
4. Se till att du bara vrider överkroppen (inte höfterna).
5. Återgå till startpositionen och upprepa åt andra sidan.

Vrid tre gånger åt vardera sida. Utför rörelserna lugnt och kontrollerat.

Bättre balans



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

Du kan stegra svårighetsgraden genom att släppa på handstödet.



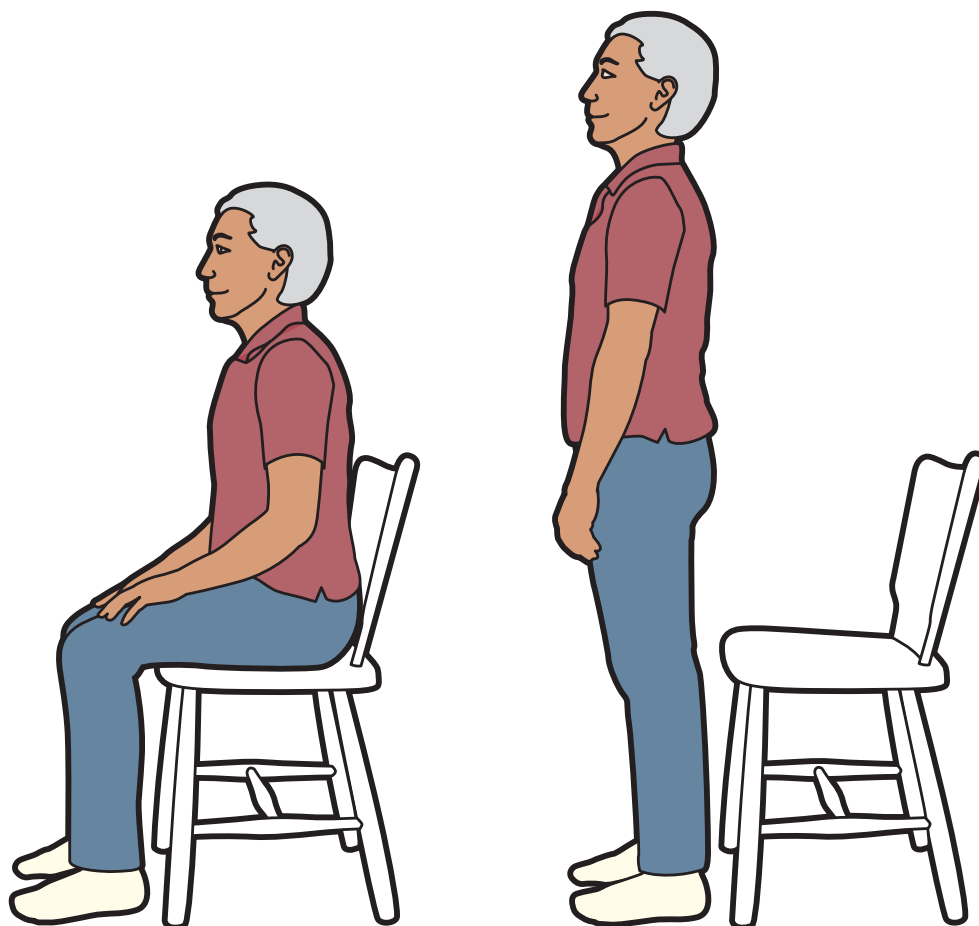
Tåhävningar

1. Stå rak med fötterna isär i höftbredd och håll i ditt stöd (diskbänk, bromsad rollator, stabil möbel).
2. Gå snabbt upp på tå och lägg vikten på stortårna.
3. Undvik att låsa knäna.
4. Sänk hälarne sakta.
5. Börja med 10 upprepningar och utöka stegvis till 20 när det går bra.

Bättre balans



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap



Uppresningar

1. Sätt dig en bit från stolens ryggstöd.
2. Sitt rak i ryggen.
3. Luta kroppen något framåt.
4. Ställ dig upp (med hjälp av händerna på stolen/låret om det behövs).
5. Innan du sätter dig ned, kontrollera var du har stolen.
6. Sätt dig ned (med hjälp av händerna på stolen eller låren).
7. Börja med fem uppresningar och utöka stegvis till 10 när det går bra.

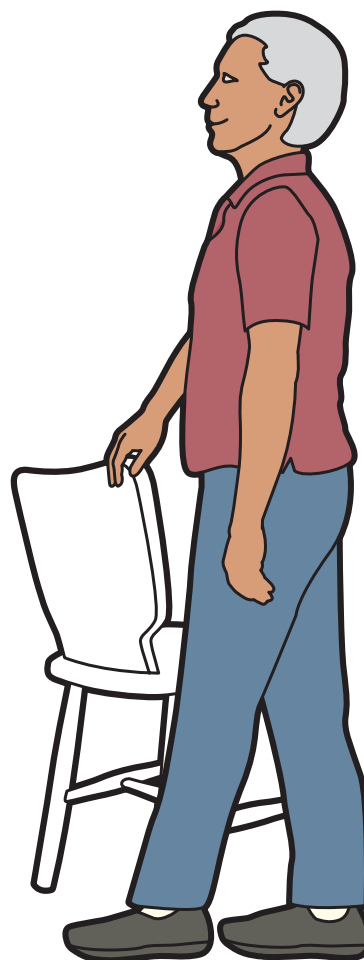
Du kan stegra svårighetsgraden genom att använda en lägre stol.

Bättre balans



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

Du kan stegra svårighetsgraden genom att släppa på handstödet och genom att fortsätta att gå "som på lina" fram- och baklänges.



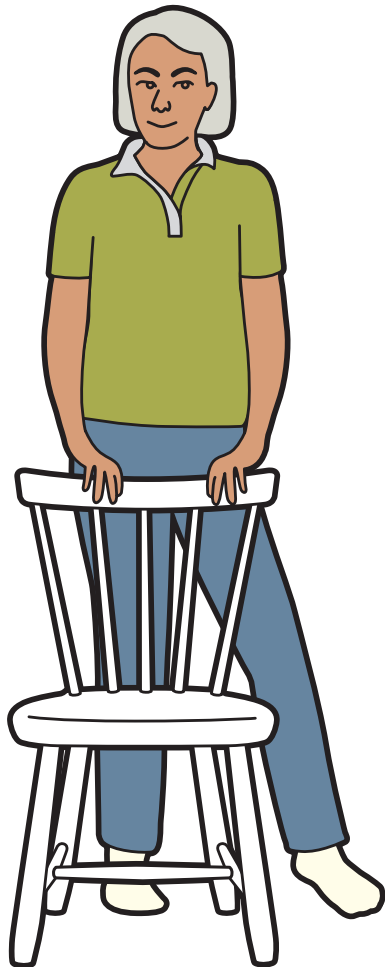
Tandemstående

1. Stå rak med sidan mot stödet (diskbänk, stabil möbel).
2. Placera ena foten direkt framför den andra så att fötterna bildar en rak linje.
3. Titta framåt och balansera i 10 sekunder.
4. Placera den andra foten framför och balansera i ytterligare 10 sekunder.
5. *Om detta känns svårt:* Börja med att placera fötterna tätt bredvid varandra och balansera i 10 sekunder.

Bättre balans



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap



Du kan stegra svårighetsgraden genom att släppa på handstödet.

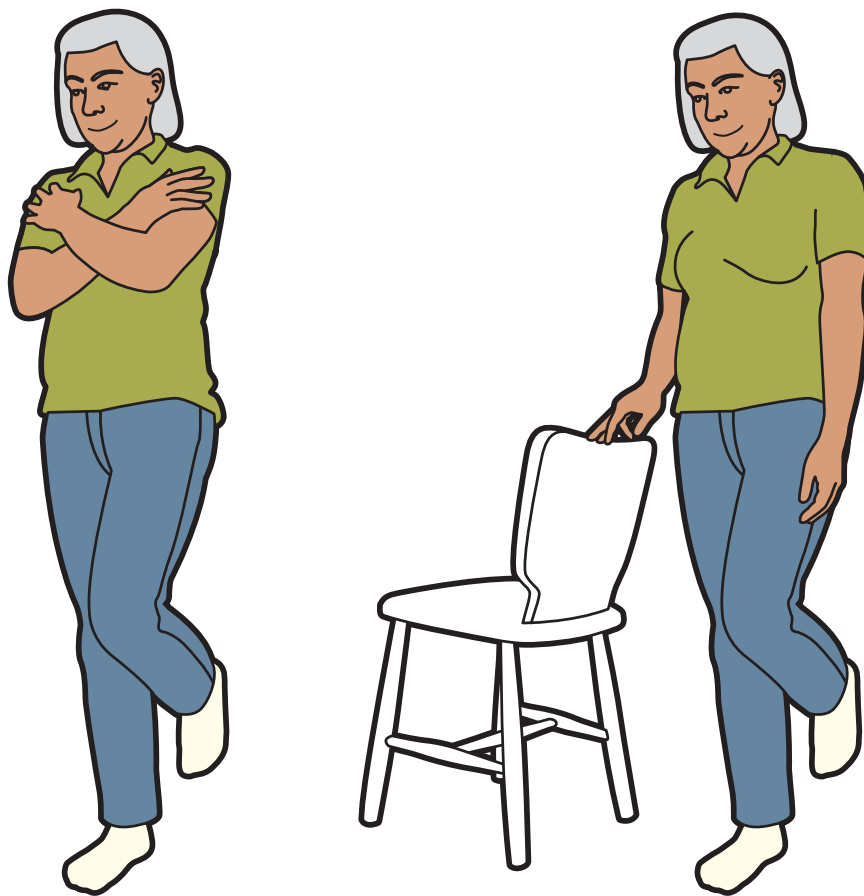
Gå i sidled

1. Stå rak och vänd mot ett stöd (gärna en köksbänk eller en byrå).
2. Gå i sidled utan att rotera i höfterna.
3. Upprepa åt båda håll.
4. Börja med tre steg och utöka stegvis till 10 steg åt vardera håll.

Bättre balans



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap



Stå på ett ben med stöd

1. Stå nära intill ditt stöd och håll vid behov i det.
2. Stå rak och lyft ena foten från golvet.
3. Håll positionen i 10 sekunder.
4. Upprepa med andra benet.

Du kan stegra svårighetsgraden genom att släppa på handstödet, genom att undvika att ta stöd med benen mot varandra och genom att öka tiden som du håller positionen. Du kan även försöka att blunda.