



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

## IDETYPE:

Ildræt og Træning

## ALDERSGRUPPE:

Fra 50 år

## REKVISITTER:

En stabil stol.

## ANTAL:

Min. 1

## VARIGHED:

Fra 10 min.

## Motion for seniorer - stole-motion del 2:

Stole-motion er en alsidig og tilgængelig form for fysisk aktivitet, der udføres siddende på en stol. Denne træningsform er ideel for ældre, personer med begrænset mobilitet, og dem, der sidder meget ned i løbet af dagen, som kontorarbejderne. Øvelserne omfatter enkle armbevægelser, ben løft, torso-twist og strækøvelser, som alle bidrager til at forbedre fleksibilitet, styrke og balance.

En af de største fordele ved stole-motion er, at det kan udføres næsten hvor som helst og kræver minimalt udstyr - en stabil stol og lidt plads er alt, der behøves. Dette gør det nemt at integrere i dagligdagen, uanset om man er hjemme eller fx på kontoret.

Udover de fysiske fordele kan stole-motion også reducere stress, forbedre humøret og øge energiniveauet. For ældre mennesker kan det styrke musklerne og forbedre balancen, hvilket kan forebygge fald og skader. Stole-motion er dermed en effektiv, praktisk og inkluderende måde at forbedre både fysisk og mental sundhed på.

**Formål:** Dette træningsprogram får pulsen op, træner muskelstyrke, bevægelighed og balance.

### SÅDAN GØR DU:



#### Kosak - gang

Korslagte arme løftet til vandret. Arbejde med benene skiftevis i rytmen 'hæl og tå'.



#### Gå med fødder

Sidder på yderkanten af stolen. Går med fødder, mens armene arbejder. Helst i et godt tempo for at få pulsen op. Arbejd evt. i intervaller.



#### Trampe og klappe

Tramper skiftevis med højre og venstre med fod. Armene kører hele vejen rundt, mens der klappes i hænderne. Højre og venstre rundt - op over hovedet. Kigger efter hændernes arbejde.



#### Op og ned at sidde

Korslagte arme foran brystet. Sidder på stolen med bredstående fødder. Op og ned at sidde. Vær meget opmærksom, når du skal ned at sidde.



### Høje knæløft

Løfter benene skiftevis - høje knæløft. Armene bøjede og håndflader vender mod gulvet. Knæene skal på skift op at røre håndfladerne



### Op på tå

Arbejde intenst og koncentreret med at løfte op på tå og ned igen. Flekse i forfod.



### Løfte tæer op

Sidder godt på stolen. Løfter alle tæer op og ned igen. Find en god rytme. Hold ryggen ret.



### Balance på et ben

Balance - skiftevis højre og venstre ben. Bøje benet bagud. Evt. støtte let ved stol. Udvid øvelsen ved at lukke øjnene. Tæl til 10 eller mere...



### Løfte stolen

Løfte stolen, mens du sidder på stolen. Hold fast om stolens forreste ben. Ret ryg. Tæl til 10, mens du holder spændingen.



### Løfte benene op

Kryds benene - skiftevis med højre og venstre fod/ben øverst. Løfter benene op. Tæl til 10, mens benene er oppe - hold spændingen. Husk, at løfte og sænke benene stille og roligt.