



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 50 år

REKVISITTER:

En stabil stol.

ANTAL:

Min. 1

VARIGHED:

Fra 10 min.

Motion for seniorer - stole-motion del 1:

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: Stole-motion (motion på stol) giver god styrketræning for ben, arme, ryg og mave.

SÅDAN GØR DU:



Føre bogen op og ned

Sidder godt ude på stolens kant. Tag fat om bogen med begge hænder. Fører bogen ned til gulvet og derefter op over hovedet. Ret ryg.



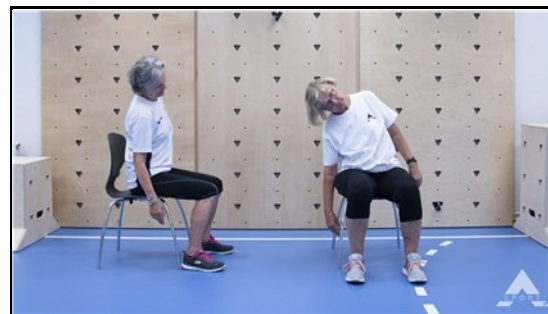
Svinge armene i ottetaller

Svinger armene i ottetaller foran kroppen. Find en god rytme. Lidt afstand mellem fødderne.



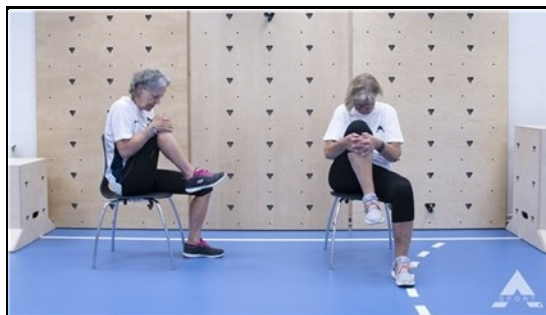
Arme stræk

Trækker armene bagud med knyttede hænder og ret ryg. Rejser sig op og imens strækkes armene frem og hænderne åbnes. Husk at bøje let i nakke.



Sidebøjninger

Sidebøjninger til venstre og højre side. Lad hovedet falde med til siden. Hold strækket i få sekunder. Arbejd med god rytme.



Knæløft

Holder fast om det ene knæ. Løfter knæet op til næsen - samtidig med at du bøjer hovedet mod knæet. Husk, både højre og venstre ben



Køre arme rundt

Hænderne på skulderne. Kører arme rundt og rundt. Både fremad og bagud



Bøje kroppen fremad

Bøjer kroppen fremad, mens du løfter numsen fra stolen. Kigger i gulvet - lige ryg. Hænderne hviler på stolen.



Arme-møller

Sidder på stolen. Venstre hånd til højre fod og modsat. Modsatte arm peger mod loftet. Kig efter armen.



Krydsarbejde: albue og knæ

Krydsarbejde. Højre albue til venstre knæ. Løfter knæet op. Derefter venstre albue til højre knæ.