

Vecka 1

Varje dag kommer
en ny dagens
övning på
tillsammansihöst.se.

Här har vi satt ihop
några favoriter så du
kan köra en övning
om dagen i en månad.
Styrka, balans och
rörlighet – var så god!



MÅNDAG



Häl på knä

Stå upp, du kan göra
övningen utan stöd om
det känns bra men du
behöver någonting att
ta tag i om det känns
obekvämt. Du kan också
hålla i dig från början
i t ex en stol.

Sätt höger fot mot vänster
knä. Håll balansen och
räkna till 8. Byt sedan ben.
Upprepa fem gånger per
ben om du kan.

TISDAG



Nå din tå

Sitt på en stol. Lyft på
benet och försök att nå
dina tår med bågge
händer. Räkna till 8.
Slappna av och upprepa
några gånger.

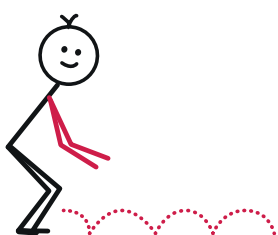
ONSDAG



Åka skidor

Tänk att du är i en ljuvlig
utförsbacke på skidor,
gör minst 10 stavgångar.

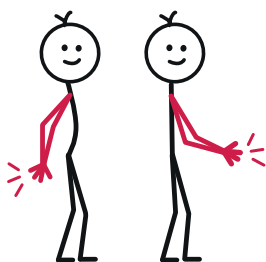
TORSDAG



Hoppa groda

Gör små grodhopp, hjälp
till med armarna. Först
framåt och sedan bakåt.
Upprepa!

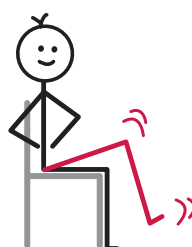
FREDAG



Klappa

Böj knäna lite. Klappa
framför och bakom
kroppen.

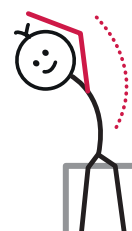
LÖRDAG



Gå eller spring på stället

Sitt långt fram på stolen
med fötterna i golvet. Gå
kraftfullt eller spring på
stället. Dra upp benen
så högt du kan medan
du räknar till 10. Gör om
övningen fem gånger.
Svårare: ta med armarna.

SÖNDAG



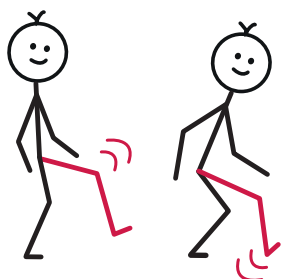
Sidböjningar

Sitt på en stol. Böj hela
kroppen först till höger
och sedan vänster. Växla
långsamt mellan sidorna.



Vecka 2

MÅNDAG

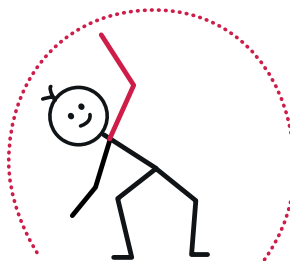


Häl och bock

Stå upp och se till att du har någonting att ta tag i om du skulle tappa balansen.

Sätt i höger häl i golvet framför dig och bocka dig. Luta kroppen framåt, håll kvar balansen. Gör om samma sak med vänster häl i marken. Upprepa några gånger!

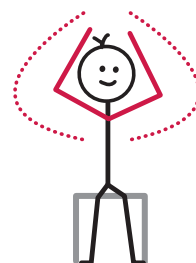
TISDAG



Rita en sol

Stå upp. Rita en stor ring, som en regnbåge. Växla mellan höger och vänster arm och försök komma ned så lång du kan.

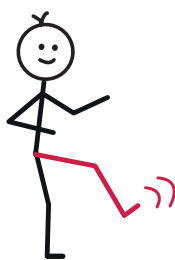
ONSDAG



Simma mot taket

Sitt på en stol. Gör bröstsimtag med händerna ovanför huvudet. Upprepa tills du känner dig varm eller trött.

TORSDAG



Sparka fotboll

Stå upp. Tänk dig att du har en fotboll framför dig. Sparka till bollen, först med höger fot och sedan med vänster. Upprepa tio gånger per ben.

FREDAG



Händer bakom ryggen

Knäpp händerna bakom ryggen. Dra bak armarna och skjut fram bröstet utan att lyfta axlarna. Upprepa minst tio gånger.

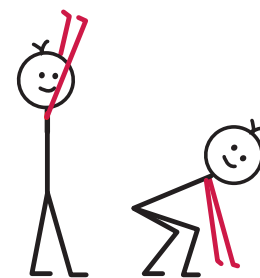
LÖRDAG



Armbåge möter knä

Sitt på en stol. Lyft på höger ben och nudda knät med vänster armbågen. Byt sida och upprepa.

SÖNDAG

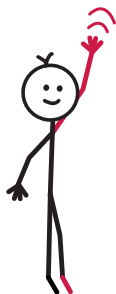


Golv och tak

Stå upp. Tryck med båda händerna mot taket. Böj benen och tryck sedan händerna mot golvet. Upprepa.

Vecka 3

MÅNDAG

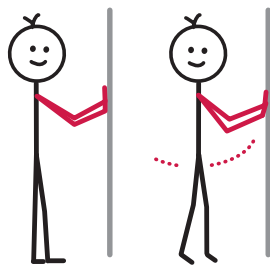


Armsträck med tåhävning

Stå upp och se till att du har någonting att ta tag i om du skulle tappa balansen.

Börja med höger sida. Ställ dig på tå på höger ben och sträck sedan upp höger hand så högt du kan. Håll kvar och räkna till 8. Byt sedan till vänster sida. Upprepa några gånger på varje sida.

TISDAG



Håll i väggen

Sätt båda handflatorna mot väggen. Promenera sedan med små, små steg så lång ut åt höger du kan komma med händerna kvar mot väggen. Gå sedan med små steg åt andra hållet, så lång till vänster du kan komma.

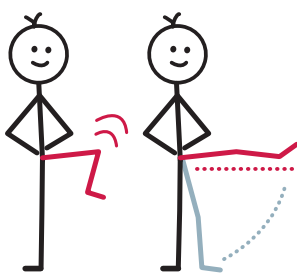
ONSDAG



Lyft dig själv

Sitt på en stol. Skjut ifrån med händerna mot stol-sitsen och lyft din kropp så högt du kan. Upprepa.

TORSDAG



Knälyft

Stå upp, du kan göra övningen utan stöd om det känns bra men du behöver någonting att ta tag i om det känns obekvämt. Du kan också hålla i dig från början, t ex i en stol.

Stå på ett ben, lyft höger knä, sträck ut benet, sänk sakta. Gör om övningen fem gånger per ben. Byt till vänster ben.

FREDAG



Höftrullning

Stå upp och slappna av i kroppen. Knäpp händerna över huvudet. Rulla runt dina höfter, först åt ena hållet och sedan åt andra. Tänk att du snurrar en rockring på höfterna eller dansar lite "hula-hula"!

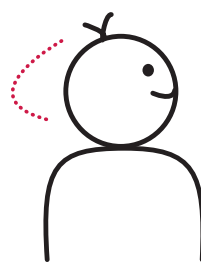
LÖRDAG



Plocka äpplen

Stå upp eller sitt på en stol. Tänk dig att du plockar äpplen från ett träd och att du sedan lägger äpplena i en korg på marken. Ställ dig på tå eller streck upp armarna om du sitter, för att nå upp till äpplet och lägg sedan ned det i korgen. Upprepa tio gånger.

SÖNDAG



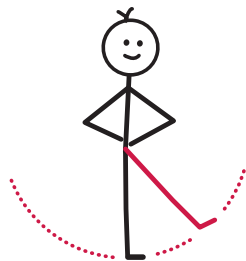
Vrid på huvudet

Sitt eller stå. Vrid huvudet sakta från vänster till höger. Upprepa minst fem gånger.

Vecka 4

Vill du ha fler
övningar? Gå in på
tillsammansihöst.se!

MÅNDAG

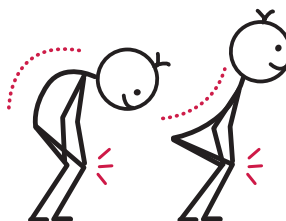


Benpendeln

Stå upp och se till att du har någonting att ta tag i om du skulle tappa balansen.

Pendla med höger ben framför kroppen så högt du kan. Räkna till 8. Fortsätt sedan med vänster ben. Upprepa några gånger på varje ben.

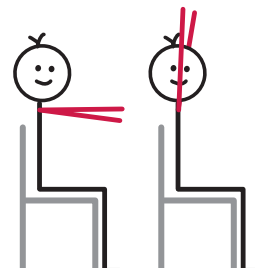
TISDAG



Ryggmjuk

Stå upp med händerna lätt mot knäna. Kuta först med ryggen som om du letade efter något på marken. Svanka sedan, ut med stjärten och upp mot himlen med huvudet. Upprepa minst tio gånger.

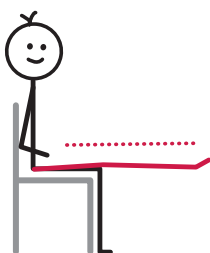
ONSDAG



Armsträck

Sitt eller stå. Sträck ut armarna framför dig. Knyt nävarna. Hög sedan armarna mot taket och tillbaka igen. Upprepa.

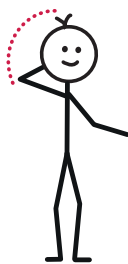
TORSDAG



Benlyft

Sitt på en stol. Sträck ut höger ben, även vristen. Håll benet utsträckt i ca 20 sekunder. Byt sedan till vänster ben. Upprepa.

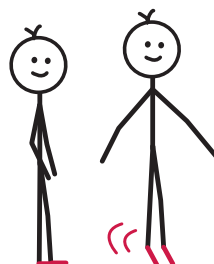
FREDAG



Kamma håret

Kamma ditt hår, försök att komma lååångt ner i nacken. Kamma både höger och vänster sida.

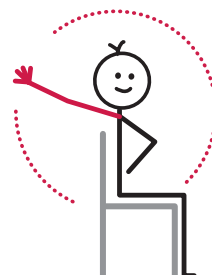
LÖRDAG



Tåhävningar

Stå upp, håll gärna i dig i en stol eller ett bord. Ställ dig på tå med båda fötterna, håll kvar medan du räknar till 8 och gå ned igen. Upprepa tio gånger eller tills du blir trött.

SÖNDAG



Armring

Sitt eller stå. Gör mjuka cirklar med höger arm och sedan med vänster arm. Upprepa.