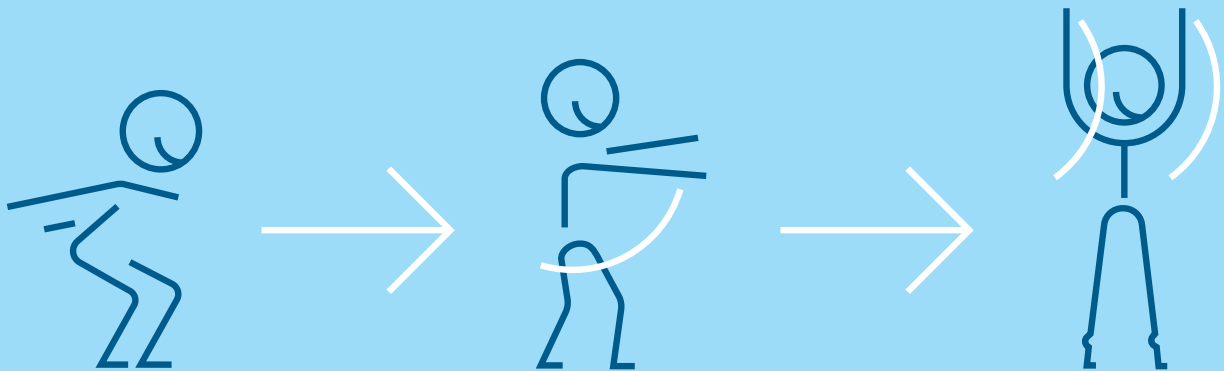


Helkropsøvelse

– inspireret af demensvenlig træning DGI

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Deltagerne står i en rundkreds med hoftebredde afstand imellem fødderne.
- Armene svinger så langt bagud som muligt samtidig med, at knæene bøjes til ca. 90 grader. Stræk knæene samtidig med, at armene svinges opad foran kroppen helt op over hovedet. Kom kortvarigt op på tæer. Sving armene ned igen og bagud samtidig med, at knæene bøjes igen. Gentag øvelsen.
- Sig 3-tabellen, når deltagerne står på tæerne.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Evt. stol til støtte ved stående eller siddende øvelse.
- Evt. håndvægt/vandflaske.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.



Sværere:

- Håndvægt/vandflasker i hænderne.
- Udfordrer kognitivt, fx ved at sige månederne bagfra, eller en tabel bagfra.

Lettere:

- Øvelsen kan udføres siddende.
- Forbind deltagerne i en rundkreds ved, at alle har et viskestykke i hånden. Derved kan der ske fysisk guidning, og øvelsen bliver lettere.