

Rejse-sætte-sig

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Sæt to stole over for hinanden, så I har en stol hver. Start siddende.
- Fortæl stille og roligt, mens du viser, hvad hensigten med øvelsen er: "Nu rejser jeg mig og siger december". Bagefter rejser du dig og siger "november". Tag fx tilløb til at rejse dig, når det er den andens tur. På den måde "sætter du bevægelsen i gang".
- Gentag øvelsen, hvor det er den anden, der starter med at sige "december".

OMGIVELSER

- Kan variere (fx en stue eller en stub i forbindelse med en gåtur).

REDSKABER

- Evt. vægt (fx vandflasker/ noget tungere).

ANTAL DELTAGERE

- Minimum 1 instruktør og 1 deltager.

JUSTERING

- Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.
- Brug støtte som fx armlæn på en stol eller ganghjælpemiddel.
- Bevægelsesudslag kan gradueres ved hjælp af højde på stol eller blød sofa.
- Udfordr kognitivt ved fx skiftevis at remse op, hvad der skal bruges til aftensmaden, tabeltræningen, børnebørnenes navne eller vejnavne i nærheden.



Høj intensitet, pulsen op
- mindst 10 minutter ad gangen

