

- Börja med att värma upp innan du går till en trappa. Du kan exempelvis promenera, marschera på stället eller göra enkla gymnastikrörelser såsom knäböjningar, knälyft eller steg.
- När du rör dig i trappan ska du stiga med hela foten på trappstegen. Se till att knän och tår pekar i samma riktning. Ta vid behov stöd av en ledstång. När du känner att det går bra att röra sig i trappan så kan du lyfta blicken framåt.
- Gå lugnt nerför trappan mellan rörelserna.



## 1. Gå i trappan

- Gå uppåt i egen takt och stig på varje trappsteg.
- Ta med armarna för att få rytm i övningen.
- Övningen blir mera krävande om du kliver på vartannat trappsteg.



## 2. Gå med höga knän

- Stå på ett trappsteg och lyft ena knät rakt framför dig i nittio graders vinkel. Håll kvar en stund. Ta med armarna för att få rytm i övningen.
- Gå till nästa trappsteg och lyft det andra knät på samma sätt.
- Upprepa i långsamt tempo sammanlagt 12–20 gånger.



## 3. Sträck ena benet bakåt

- Stå på ett trappsteg, böj dig lite framåt och sträck det motsatta benet rakt bakåt.
- Gå till nästa trappsteg och lyft det andra benet på samma sätt.
- Upprepa i långsamt tempo sammanlagt 12–20 gånger.



# Trappträning



## 4. Ta sidosteg

- Ställ dig sidlänges mot trappan. Stig med den främre foten upp till nästa trappsteg. För sedan den andra foten jämsides till samma trappsteg. Upprepa rörelsen så länge det känns bra. Byt sida med jämna mellanrum.
- Övningen blir mera krävande om du kliver på vartannat trappsteg.



## 5. Gå med korssteg

- Ställ dig sidlänges mot trappan. Stig med den bakre foten framåt och i kors upp till nästa trappsteg. För andra foten jämsides till samma trappsteg. Upprepa rörelsen så länge det känns bra. Byt sida med jämna mellanrum.
- Övningen blir mera krävande om du kliver på vartannat trappsteg.



## 6. Gå med knäböj

- Kliv över två eller tre trappsteg. Böj det främre knät och låt vikten sjunka neråt. Håll ryggen rak. Ta sats och kliv framåt med andra foten.
- En lättare version är att göra en vanlig knäböjning med fötterna bredvid varandra.
- Upprepa 6–10 gånger.



## 7. Stå på trampdynorna

- Gå två trappsteg uppåt. Stanna upp och stå med fötterna bredvid varandra. Stig upp och stå på trampdynorna. Fortsätt på samma sätt.
- Ta stöd av en ledstång.
- Upprepa 12-20 gånger.

Fler övningar och färdiga gymnastikprogram finns på adressen [www.voitas.fi](http://www.voitas.fi)