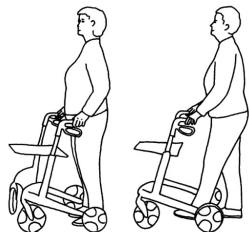


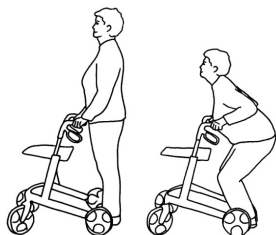
© www.ExorLive.com

Här är ett förslag på ett träningsprogram för att förbättra kondition och styrka i benen. Tänk på att träna med rak rygg och anpassa övningarna efter dina förutsättningar. Börja med att gå i 5-10 minuter. Lås bromsarna. Upprepa varje övning 5-20 ggr. Fortsätt med promenad i varierande tempo. Lycka till!



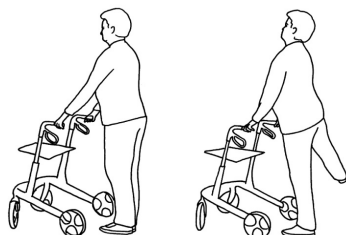
Gång med rullator

För god hållning: rätt inställning och ha rullatorn nära kroppen.



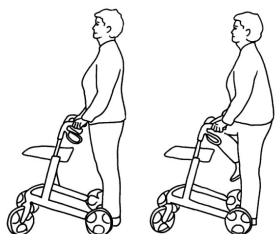
Knäböj

Böj djupt i knäna och pressa upp till stående.



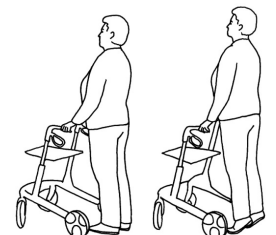
Växelsvis benet åt sidan

Lyft rakt ben ut mot sidan och sänk långsamt tillbaka.



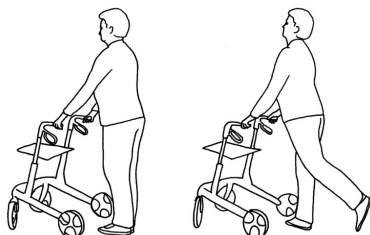
Höga knälyft

Fäll upp sittdelen. Lyft upp knät mot magen.



Tåhäv

Gå upp på tårna så högt du kan och sänk långsamt tillbaka.



Växelsvis höftsträck

Lyft benet bakåt och sänk långsamt tillbaka.





Utfall bakåt

Ta ett steg bakåt och böj i knäleden. Skjut ifrån och kom upp.

