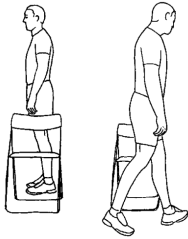


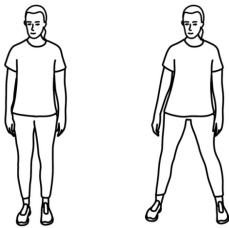
© www.ExorLive.com

Här är ett förslag på gångövningar att göra hemma. Tänk på hållningen, att alternera steglängd och att ta med armarna. Anpassa programmet efter dina förutsättningar. Upprepa varje övning 5-20 ggr. (30-40 sek per övning) Lycka till!

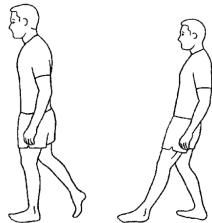


## Gå runt stol

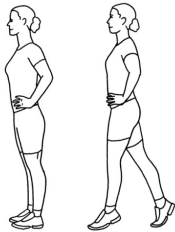
Alternativt gå i en åtta, eller gå en kort sträcka med vändningar.



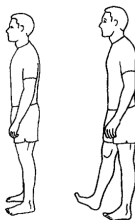
## Gå i sidled



## Gå baklänges



## Gå på tå



## Gå på häl



## Gå med långsamma höga knälyft

