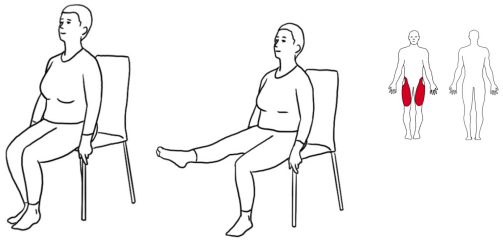
Rörelseguiden, styrka - sittande

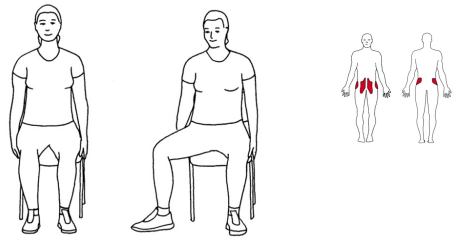
VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

© www.ExorLive.com

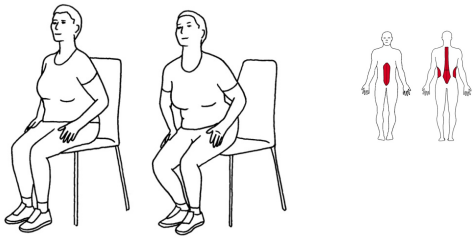
Här är ett förslag på styrkeövningar att göra hemma. Tänkt på hållningen och att musklerna ska blir trötta. Anpassa programmet efter dina förutsättningar. Ta ut rörelsen ordentligt. Försvåra genom att använda en tyngd eller ett gummiband. Upprepa varje övning 5-20 ggr (30-40 sekunder). Lycka till!



1. Knästräck med kvarhåll.

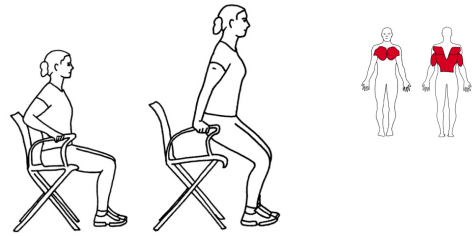


2. Lyft ett ben i taget åt sidan



3. Sätesgång på stol

Promenera framåt och bakåt på stolen.



4. Stolpress

Använd en stol med armstöd. Tryck ifrån när du reser dig upp, genom att sträcka armbågarna. Återgå långsamt. Du kan hjälpa till med benen vid behov för att underlätta armarnas arbete.



5. Tå- och hällyft

Föreställ dig att du trampar mot motstånd.



6. Luta sig bakåt

Luta kroppen kontrollerat bakåt och spänn magmusklerna.