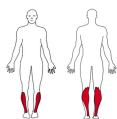
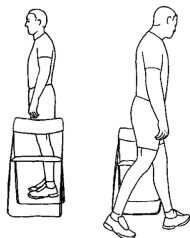


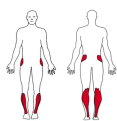
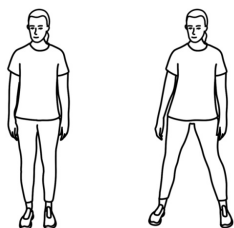
© www.ExorLive.com

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!

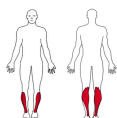
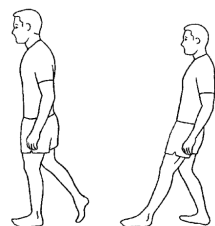


Gå runt stol

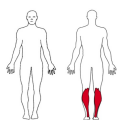
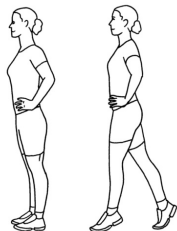
Alternativt gå i en åtta, eller gå en kort sträcka med vändningar.



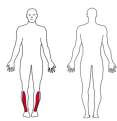
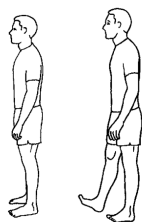
Gå i sidled



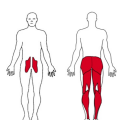
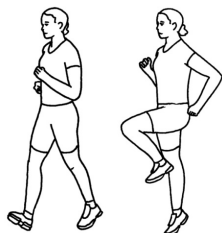
Gå baklänges



Gå på tå



Gå på häl



Gå med långsamma höga knälyft

