

Knäböj

Ställ dig framför en stol med fötterna höftbrett isär.

Böj i knän/höft och kom långt bak med rumpan UTAN att sätta dig på stolen.

Sträck dina armar framåt samtidigt som rumpan går bak.

Var rak i ryggen!

Kom tillbaks till stående igen.

10 gånger.



Tåhävning

Stå så att du kan hålla dig i något, tex en stol.

Stå med fötterna höftbrett.

Kom upp på tå så högt du kan och gå långsamt ned hela vägen igen.

10 gånger.



Stå på ett ben

Lyft upp en fot så att du står på ett ben.

Försök samtidigt sträcka på kroppen så att du inte sjunker ihop.

Försök att hålla balansen utan att sätta ned foten.

Byt till andra benet.

Stå 30 sekunder/ben.



Armhävning mot vägg

Stå vänd mot en vägg, ca 50 cm ifrån.

Ha fötterna höftbrett isär.

Sätt i händerna brett isär i axelhöjd.

Luta dig sedan in mot väggen genom att böja i armbågarna.

Tryck dig sedan i lugnt tempo tillbaks igen.

Rak i kroppen
i hela övningen!

10 gånger.



Händer bakom huvud

Stå eller sitt med rak rygg.

Sätt händerna bakom ditt huvud.

Tryck huvudet försiktigt bak mot händerna och tryck även armbågarna lite bakåt.

Håll kvar i det här läget 20 sekunder.



Håll kvar händerna och luta sedan överkroppen försiktigt åt ena hållet.

Håll höften stilla.

Luta sedan åt det andra hållet.

Luta 5 gånger åt varje håll.



Armcirklar

Stå eller sitt med rak rygg.

Sträck ut armarna rakt ut åt sidan.

Gör små cirklar med armarna. Gör det långsamt.

Varje gång armarna kommer bakom kroppen drar du ihop skulderbladen.

10 varv framåt och 10 varv bakåt.

Gör gärna dessa övningar 1-3 gånger!

