

Krävande programmet

- Utför rörelserna varje dag.
- Utför varje rörelse 10 gånger i början. Håll en liten paus och upprepa sedan samma rörelse 10 gånger.
- Kom ihåg god hållning.
- Öka rörelsens omfång när du gör framsteg.

1. Värm upp genom att marschera.

- Marschera genom att lyfta upp motsatt arm och ben samtidigt.
- Håll axlarna avslappnat nere och ryggen rak. Stampa ordentligt i golvet.

Håll på
i några
minuter..



2. Gång längsmed en linje framåt och bakåt

- Stå rak i ryggen nära ett bord eller en vägg.
- Gå framåt med häl-tå -steg ungefär 10 steg och stanna där.
- Gå baklänges tillbaka med tå-häl-steg.

Upprepa
övningen framåt
och bakåt efter
en liten paus.

Ifall du behöver stöd för balansen kan du hålla armarna till sidan eller stöda lätt mot bordet eller väggen.



3. Balansera – armluft stående på ett ben

- Stå med benen lätt isär och med vikten enbart på nåndera benet.
- Lyft upp det fria benet och för armarna sidvägen upp, håll där lite, och för sedan benet och armarna lugnt ner igen.

Upprepa
10 gånger med
vardera benet.



4. Armpress mot vägg

- Luta mot väggen med händerna på axelhöjd. Om du knyter nävarna (som på bilden) ansträngs inte handlederna lika mycket.
- Håll kroppen rak, böj armbågarna och för bröstet nära väggen.
- Pressa armarna sedan raka.

Håll axlarna nere och mellankroppen stadig under hela utförandet. Undvik att hänga fram med huvudet.

Upprepa
10 gånger.



5. Knäböj och upp på tå

- Stå rak i ryggen, benen i bäckenbredd, händerna på bäckenet.
- Luta dig framåt då du böjer knäna och skuffa stjärten bakåt som om du skulle sätta dig på en stol.
- Sträck dig tigt sedan lugnt upp på tårna, hålls där några sekunder och böj dig ner igen.

Håll ryggen rak då du böjer knäna och knäna i samma linje som tårna. Håll vikten jämnt på båda fötterna då du stiger upp på tå.

Vid behov kan du stå bakom en stol och ta lätt stöd från ryggstödet.

Upprepa
10 gånger.



6. Viktöverföring med bensträckning

- Stå med fötterna lätt i gren, armarna på bäckenet.
- Böj knäna lite och när du sträcker på dig för du över vikten på vänster ben samtidigt som du sträcker höger ben ut till sidan.
- Tillbaka till benböjningen och viktöverföring till höger ben samtidigt som du sträcker vänster ut till sidan.



Håll knäna i samma linje som tårna och ryggen i mellanläge.

Upprepa
10 gånger.

7. Ryggmuskelrörelse

- Stå på alla fyra på ett underlag eller en matta. Vikten är jämnt fördelad på armarna och benen, huvudet i kroppens förlängning, blicken mot golvet. Ryggen i mittenläge.
- Sträck ut höger arm och vänster ben ända till vågrätt läge. Blicken i golvet hela tiden.
- Håll spänningen några sekunder och låt armen och benet komma lugnt ner igen.
- Gör rörelsen med motsatt arm och ben.



Om det traditionella armstödet anstränger dina handleder kan du stöda mot knytvävarna och hålla handlederna raka.

Upprepa
10 gånger åt
båda hållen.



8. Magmuskelaktivering

- Ryggliggande med lätt böjda ben och armarna avslappnade längs med sidorna.
- Böj upp höger knä på magen, lyft samtidigt upp huvudet och sträck ut vänster arm mot knät.
- Håll magmuskelspänningen några sekunder genom att trycka lätt med handen mot knät.
- Långsamt tillbaka till utgångsläge.
- Gör samma åt andra hållet. Sträck höger hand mot vänster knä.



Undvik att skuffa fram huvudet under rörelsen. Axeln stiger bara lätt upp på samma sida du sträcker handen. Du kan ha en dyna under huvudet ifall du vill.

Upprepa
10 gånger till
vardera sidan.