

Personligt träningsprogram**Balans och styrka**

City Fysioterapi

Biblioteksgatan 5, 83130, Östersund, Sverige

Utbildat av
Utbildat förKarin Wäglin
Jämtgubben Jämtland

DPT/STROKE

Knäböj till stol

Stå med god hållning framför en stol eller pall. Gårna framför spegeln

Böj på knäna som om du tänkte sätta dig på en stol (skjut bäckenet bakåt). Nudda stolen snabbt med sätesmusklerna och pressa dig tillbaka upp.

OBS: Höft, knä och tårna ska vara i linje och lika mycket tyngd på båda fötter.

Upprepa 10 gånger.

Set 3 

DPT/STROKE

Utfallsteg på stället

Start: Ta ett kliv framåt med ena foten och lyft upp den bakre hälen från golvet. Böj höfterna och knäna en aning.

Rörelse: Kontrollera att knäna och höfterna pekar rakt framåt och sänk kroppen rakt ner mot golvet. Skjut ifrån och kom upp igen. Gå så djupt att du klarar komma upp igen med kontroll och parallella höfter. Byt ben efter ett set.

Repetitioner: 10

Set 3 

DPT/STROKE

Tåhäv på ett ben

Stå på ett ben och ta ev stöd av något.

Res dig långsamt upp på tårna och stanna i den övre positionen. Vikten är jämnt fördelad på trampdynan. Sänk sedan hälen långsamt ner igen.

Upprepa 5 - 10 gånger.Set 3 

DPT/STROKE

Armhävning mot ett bord

Ta stöd mot ett bord eller väggen och spänn till hela kroppen. Sänk dig ner mot bordet genom att böja armarna och behåll hela tiden kroppen rak som en plank. Pressa dig upp till raka armar.

Repetitioner 10 /setSet 3 

DPT/STROKE

Draken

Stå upprätt. Ställ dig på ett ben med något böjt knä och den andra foten i luften.

Luta överkroppen framåt genom att böja på höften. Sträck samtidigt armarna framåt eller neråt och det andra benet bakåt. Återgå sedan till upprätt position. Sträva efter en stabil linje från fot-knä-höft.

Du kan även lägga till: dra upp knät när du står upprätt och lyft armarna över huvudet, gå upp på tå.

Upprepa 10 gånger.Set 3