

# Enkla styrkeövningar

Värm gärna upp med snabb promenad, lätt jogging eller cykling. Varje övning utförs med 12 repetitioner, 2 gånger. När du märker resultat och känner dig starkare, öka till 3 x 12 repetitioner. *Efter avslutad träning avsluta gärna med enkla stretchövningar.*



## KNÄBÖJ – STÄRKER LÅR/SÄTE

Placera fötterna med axelbrett avstånd. Sitt bakåt nedåt till cirka 90 grader i knäleden, res dig upp. Håll ryggen rak och upprätt. Lyft händerna framför kroppen när du sätter dig för ökad balans.



## MAGLIGGANDE DIAGONALLYFT – STÄRKER RYGG

Ligg på mage med sträckta armar framför huvudet. Behåll blicken mot golvet. Lyft den ena armen och det motsatta benet från golvet, sänk långsamt ner igen. Lyft därefter motsatt ben och arm. Utför rörelsen lugnt och kontrollerat.



## RAKA SITUPS – STÄRKER MAGEN

Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i golvet. Lyft på huvudet och överkroppen, låt korsryggen röra underlaget, sänk lugnt tillbaka. Låt huvudet vila avslappnat i händerna.



### **ARMHÄVNINGAR – STÄRKER BRÖST/ARMAR**

Händerna något bredare än axelbrett emellan, knä/fötter i golvet. Håll blicken snett fram i golvet och låt nacken bli en förlängning av ryggraden. Sänk ner bröstkorgen mot golvet (armbåge till brösthöjd) och tryck dig upp. Spänn magen och undvik att böja höften.

**LÄTTARE ALTERNATIV:** för att avlasta, placera knäna i golvet:



### **BEN/ARMLYFT STÄNDES PÅ ALLA FYRA – STÄRKER MAGE/RYGG**

Ställ dig på alla fyra. Lyft upp och sträck ut det ena benet, en förlängning av kroppen. Sänk sakta ner benet och lyft det andra benet. När du känner dig starkare sträck diagonal arm samtidigt som ben. Spänn magen hela tiden och håll överkroppen stilla. Utför rörelsen lugnt och kontrollerat.

**LÄTTARE ALTERNATIV:** lyft ett ben eller en arm åt gången.



### **HÖFTLYFT – STABILISERAR HÖFT OCH STÄRKER LÅR/SÄTE**

Ligg på rygg med böjda knän, sätt fötterna i golvet. Placera händerna bakom öronen. Lyft huvudet och överkroppen uppåt, låt korsryggen ligga kvar i underlaget när du lyfter. Sänk lugnt tillbaka.

**UTMANING:** Lyft en fot från golvet, sänk och byt ben.