



**Friskvården
i Värmland**

Muskelstärkande övningar för alla

Tips på övningar som du kan göra hemma, det enda du behöver är en stol med armstöd.

- Gör övningarna två gånger i veckan
- Gör varje övning 8-12 gånger i 2-3 omgångar med kort vila mellan varje omgång
- Håll fötterna i höftbredd på varje övning



Träning av ben, säte och mage

Sätt dig långt ut på stolen och sträck upp ryggen. Lägg händerna i knät. Res dig upp till stående och sätt dig ner igen. Nudda lite lätt vid sitsen.



Träning av rygg och mage

Sitt stadigt med rak rygg. Lägg armarna i kors på bröstet. Vrid kontrollerat överkroppen från sida till sida i egen takt och följ gärna med blicken. Höfterna är stadiga mot stolen.



Träning av armar, axlar och bröst

Sitt stadigt med rak rygg. Sätt händerna på armstöden. Pressa dig upp med armar och axlar så att du lyfter sätet från stolen. Böj armarna kontrollerat och sätt dig sakta tillbaka.



Träning av mage

Sätt dig långt ut på stolen och sträck upp ryggen. Lägg armarna i kors på bröstet. Fäll överkroppen sakta bakåt och kom sen tillbaka upp. Håll ryggen rak genom hela övningen.



Träning av ben och vader

Stå bakom stolen och håll händerna lätt på ryggstödet. Tryck dig upp på tå så att hämlarna lyfter från golvet och tillbaka ner.



Träning av armar, axlar och mage

Ligg på rygg med böjda ben. Tryck ned svanken mot underlaget och spänn magen. Sträck upp en arm i ryggens förlängning och sträck den andra åt motsatt håll. Pendla med armarna i lugn takt och håll magen spänd.