

FYSISK AKTIVITET OCH TRÄNING

- Allmänna rekommendationer:
- Fysisk aktivitet med måttlig intensitet minst 30 minuter per dag
- Tex promenad där du blir lite svettig och andfådd
- Viktigt är även att minska stillasittande

Styrketräning hemma, 2 x 10 reps/övning:

- Uppresningar eller benböj
- Tåhävningar på två eller ett ben
- Armhävning mot bord eller på golvet
- Magplankan med armbågar på bord
- Armträning med fria vikter eller gummiband
- Sit-up

Rörelseträning

- Ryggrorelser i olika riktningar i stående, ligga på mage upp på armbågar
- Böja och sträcka på knäna maximalt
- Töja sätesmuskulatur med knä mot mage i sittande
- Stå och töja höftböjaren
- Töja bröstmuskulaturen med arm på vägg

Balansträning

- Stå på ett ben
- Stå ihop med fötterna och blunda
- Stå med ena foten framför den andra
- Gå på linje

