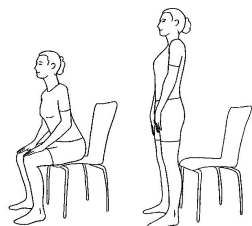


1. Information:

Det är bra att vara igång och röra på sig. Försök att gå minst en promenad varje dag.

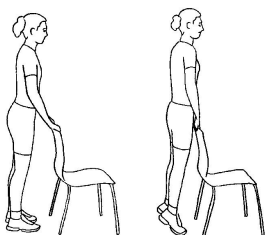
Tänk på din hållning - sträck upp och ta vid behov hjälp av ett ländryggsstöd i sittande.

Mer information kring fysisk aktivitet och träning samt filmer för hemträning hittar du på www.1177.se under rubriken "Liv och Hälsa" - "Fysisk aktivitet och hälsa".



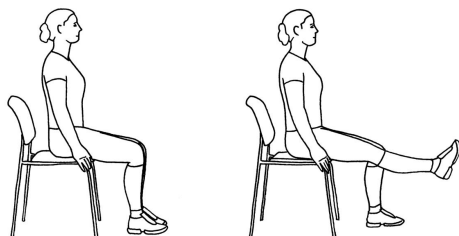
2. Sitta och resa sig

Sitt på en stol. Luta dig framåt, res dig sakta upp och sitt ned igen. Håll ryggen stabil.



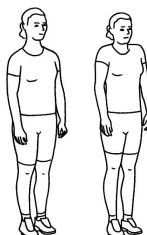
3. Stående tåhävning med stöd

Stå bakom en stol och ta stöd med händerna på stolsryggen. Gå upp på tå på båda fötterna och sänk därefter försiktigt ner igen.



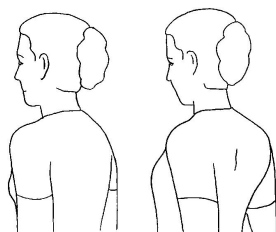
4. Sittande knästräck

Sitt på en stol/bänk. Växelvís knästräckning, spänn framsida lår.



5. Höja och sänka axlarna

Andas in djupt och dra upp axlarna så högt upp som möjligt och släpp sedan ner axlarna vid utandning.



6. Sammandragning av skulderblad

Stå upp med armarna hängande längs sidorna. Drag skulderbladen samman och lite neråt. Slappna av.

