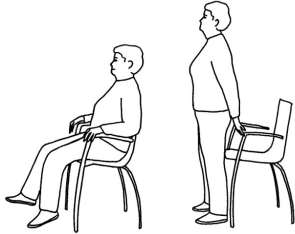


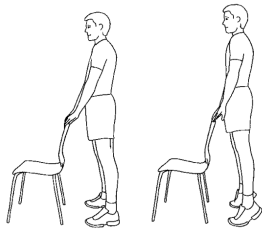
Du bör orka utföra minst 8 repetitioner av varje övning. När du klarar mer än 12 repetitioner så bör du öka antalet. Blir du mycket andfådd (över 5:a på Borg CR-10 skalan) kan övningen göras med en arm eller ett ben i taget. Det minskar belastningen på lungorna och andningen.



1. Resa och sätta sig

Sitt på en stol. Res dig upp och sätt dig ner.

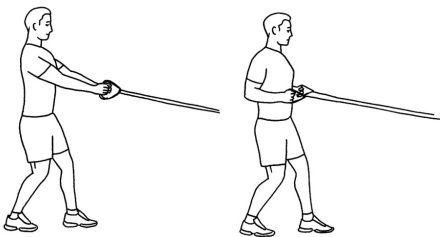
Set: 1-3 , Repetitioner: 8-12



2. Tåhäv med stöd

Stå bakom en stol/mot en vägg och ta stöd med händerna på stolsryggen/väggen. Gå upp på tå på bägge fötterna, sänk försiktigt ner igen.

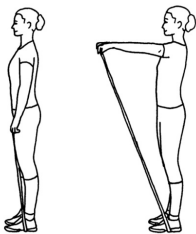
Set: 1-3 , Repetitioner: 8-12



3. Rodd i splitstående

Börja rörelsen genom att dra skuldrorna nedåt och bakåt, och dra de elastiska banden mot magen/nedre delen av bröstet. Kom långsamt tillbaka till utgångsställningen.

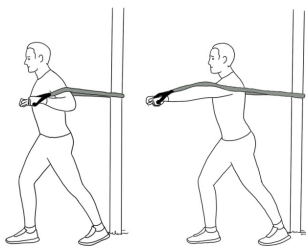
Set: 1-3 , Repetitioner: 8-12



4. Rakt armlift

Lyft upp armen framför kroppen tills armbågen är i ansiktshöjd. Sänk långsamt och upprepa. Tänk på att hålla armen rak.

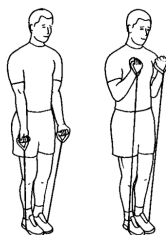
Set: 1-3 , Repetitioner: 8-12



5. Bröstpress

Håll handen i brösthöjd under axeln. Pressa fram armen tills den är rak. Spänn magen och nedre delen av ryggen under hela övningen. Släpp kontrollerat tillbaka. Upprepa.

Set: 1-3 , Repetitioner: 8-12



6. Stående bicepscurl

Placera bandet under fötterna. Håll armbågarna stilla och dra upp händerna mot axlarna. Sänk långsamt och upprepa.

Set: 1-3 , Repetitioner: 8-12

