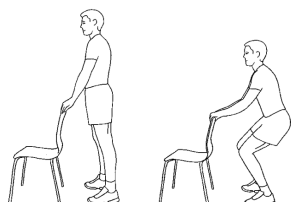


Bilder på rörelser till programmet Benstark 3.

Programmet innehåller:

- Knäböjningar med stol
- Armrörelser med rotation i rygg
- Axelrullningar

Uppmuntra deltagarna till medverkan efter egen förmåga, ork och dagsform. Det går bra att anpassa övningen och tempot - det viktigaste är att man deltar utifrån sina egna förutsättningar.



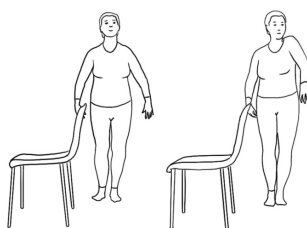
1. Knäböj med stol

Stå upprätt. Ta stöd av en stol om du vill. Stå med fötterna i axelbrett avstånd. Böj i höfter och knän som att du ska sätta dig ner. Böj dig så djupt som det känns behagligt. Håll ryggen rak och blicken riktad framåt.



2. Armrörelser med rotation i rygg

Stå upp. Ta stöd av en stol om du vill. Sträck en arm i taget bakåt, rotera med överkroppen åt samma sida. Gör övningen i den takt som känns behaglig.



3. Rulla axlar bakåt

Stå upp, ta stöd av stol om du vill. Rulla växelvis en axel i taget upp, bak och ner. Gunga gärna lätt i knäna samtidigt.

