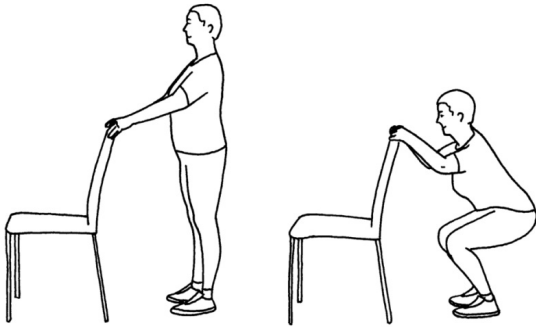


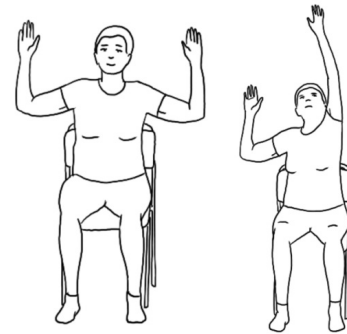
Blandade övningar som kan användas tillsammans eller var för sig.

Upprepa varje övning 10-15 gånger så att alla hinner med att lära känna övningen. Ta en liten paus innan en ny övning påbörjas.



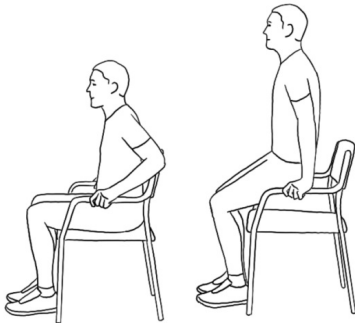
1. Senior: Knäböj med stöd

Ställ dig upprest med en stol framför dig. Håll handen på stolsryggen för stöd. Böj i knäna och föreställ dig att du sätter dig ner på en stol bakom dig. Sjunk ner så djupt du kan, men inte längre än att knäna är parallella med golvet. Se till att knäna inte hamnar framför tårna. Res dig upp igen och upprepa övningen.



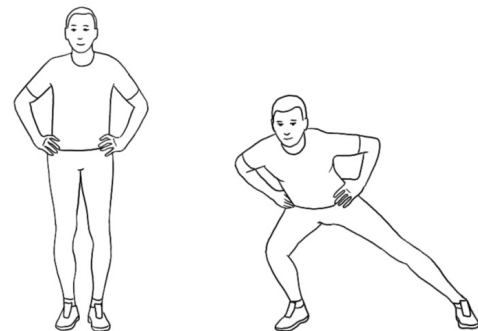
2. Senior: Plocka äpplen i sittande

Sätt dig på en stol. Sträck upp armarna mot taket och greppa i luften som om du skulle plocka äpplen högt upp. Växelsvis sträck den ena armen längre än den andra.



3. Senior: Stolpress

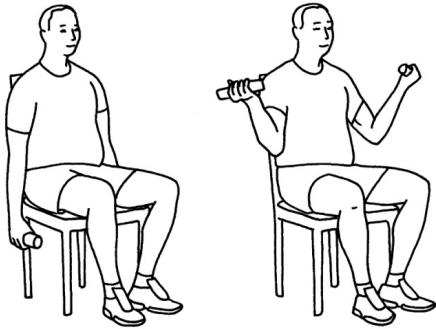
Sätt dig på en stol med armstöd. Ha fötterna i underlaget. Placera händerna på armstöden och lyft upp dig från sätet. Fötterna hålls i underlaget.



4. Senior: utfall till sidan

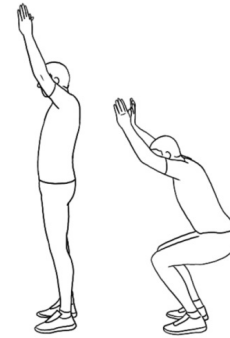
Ställ dig med samlade ben och placera armarna i sidan. Ta ett stort kliv ut till sidan, samtidigt som du sjunker ner i höften över hälen på den aktiva foten. När foten träffar golvet bromsar du rörelsen. I slutposition är det aktiva benet böjt och det andra benet närmar sig utsträckt. Tryck kraftfullt tillbaka till utgångsställningen.





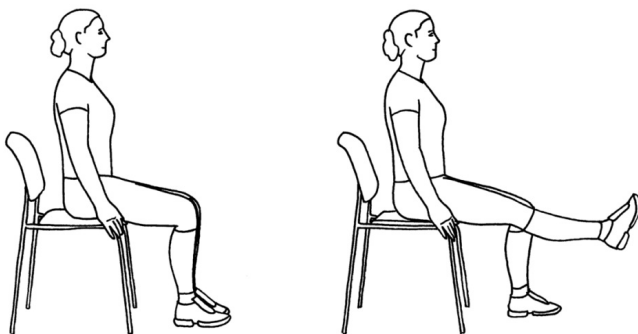
5. Överarms böj senior

Sitt på en stol. Om man vill - håll i hantlar/vikter. Böj i armbågen samtidigt som du vänder dina handflator mot kroppen. Sänk armarna långsamt tillbaka ned.



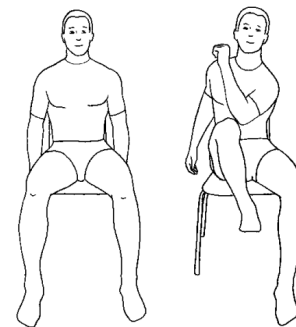
6. Senior: Knäböj med armarna över huvudet

Håll armarna raka över huvudet. Sänk dig ner i en knäböj medan du strävar efter att hålla armarna raka över huvudet. Res dig därefter upp igen.



7. Sittande knästräck

Sitt på en stol/bänk. Sträck ut ett knä i taget så mycket som möjligt intill smärtgränsen.



8. Sittande knä mot armbåge

Sitt på en stol. Lyft växelvis knäna upp mot motsatt armbåge samtidigt som du vrider överkroppen mot knät.

