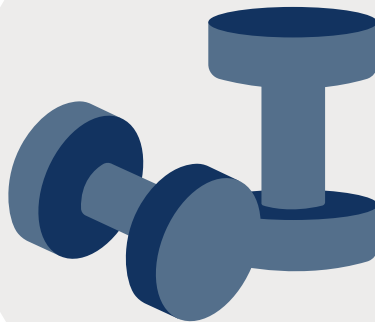
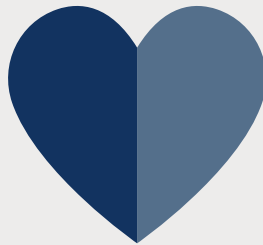


Namn: \_\_\_\_\_

# TRÄNINGSDAGBOK & INSTRUKTIONER



Landstinget  
i Värmland





# UPPVÄRMNING

Detta kan du göra på cykel, löpband eller crosstrainer. Minst tio minuter, på en intensitet där du blir andfådd och lätt svettig.



# BENPRESS

*Denna övning kan utföras i två olika maskiner, en i sittande och en i liggande.*



1. Sitt eller ligg i maskinen med böjda ben och fötterna i höftbredd.
2. Pressa kroppen bakåt genom att sträcka benen tills knäna är raka, släpp sedan långsamt ner vikten. Knäna ska hållas rakt över fötterna under hela rörelsen.
3. Undvik att böja knäna bakåt.

# BENCURL

*Benen ska ligga över rullen.*

1. Tryck ner rullen så långt du kan.
2. Släpp sedan långsamt tillbaka tills knälederna är helt raka.



# BÄCKENLYFT



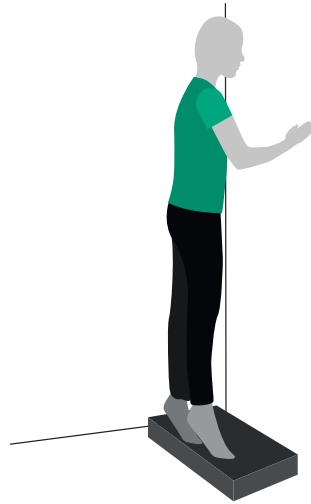
*Bollen ska ligga under benen precis som på bilden.*



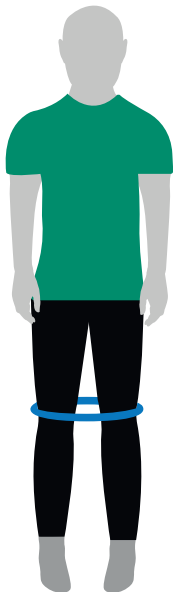
1. Spänn skinkorna och lyft upp höfterna.
2. Håll kvar i fem sekunder.
3. Släpp sedan långsamt ner mot utgångsläge.

# TÅHÄVNINGAR

1. Stå på ett trappsteg med framfötterna.
2. Gå upp på tå och släpp långsamt ned igen.
3. Försök få ut så stor rörelse som möjligt.



# GUMMIBANDSGÅNG



*Knyt ett gummiband runt benen, precis ovanför knälederna.*

1. Böj lätt på knäna, sträck bandet genom att flytta isär fötterna.
2. Gå runt i rummet framåt, bakåt och åt sidorna.
3. Behåll spänningen i bandet hela tiden.

# TRAPPSTEGET

1. Sätt en fot på step-brädan.
2. Sträck på dig och titta rakt fram. Gå upp på tå så högt du kan med den foten som är på golvet. Hitta balansen.
3. Lägg över hela din kroppsvikt på den fot som är på brädan och hitta balansen igen.
4. Kliv långsamt upp på lådan utan att hjälpa till med foten på golvet.

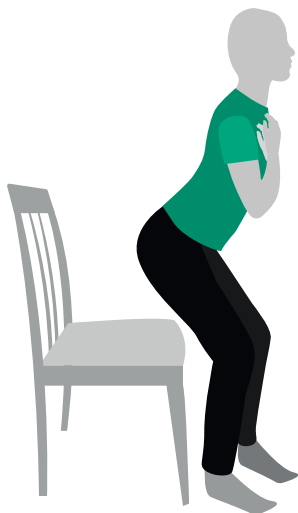


# SIDOKLIV



1. Stå med en fot på step-brädan och den andra foten på golvet bredvid brädan.
2. Lägg över hela din kroppsvikt på den fot som är på brädan och kliv långsamt upp utan att hjälpa till med foten på golvet. Håll knäet över foten under hela rörelsen.

# UPPRESNINGAR

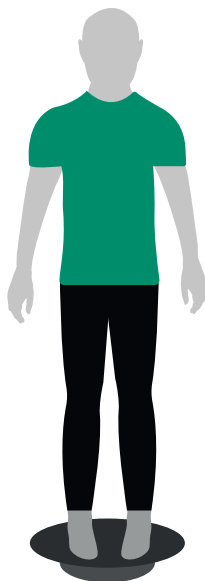


*Sitt på en stol eller pall.*

1. Ställ dig upp långsamt utan att använda händerna.
2. Sätt dig långsamt ner igen.

*Övningen kan göras lättare genom att lägga en kudde på stolen. Övningen kan stegras genom att flytta fram en fot. Det bakre benet kommer då få mer belastning.*

# BALANSPLATTAN



Stå på balansplattan.  
Försök stå still och inte låta kanterna ta i golvet. Stå i 30 sekunder.















# ANTECKNINGAR





Landstinget  
i Värmland