





Udvælg en øvelse til hvert område i kroppen.

Udfør øvelserne 8-10 gange af tre omgange.

Lyt til din krop og hvis noget giver anledning til ledsmerter, så skal du holde. Træningen er på eget ansvar da vi ikke kan instruere dig på nuværende tidspunkt. God fornøjelse 😊

Instruktion	Billede
<p>Du kan træne dine benmuskler ved at rejse dig og sætte dig på en stol. Vælg en stol der IKKE kan rulle, men står godt fast. Kom frem på sædet, læg vægten frem og brug dine lårmuskler til at rejse dig med. Når du sætter dig kan du gøre det langsomt, så du ikke DUMPER ned i stolen. Prøv det 😊</p>	
<p>I denne øvelse træner du dine muskler i mave ryg og ben, samtidig med at der skal en del balance og stabilitet til at blive stående. Hvis du har meget gigt i knæene, så skal du gå til smertegrænsen.</p>	
<p>I denne øvelse kan du tage en rygsæk på for at øge belastningen. Du kan evt. tage din lunch med i din luges. Eller som vi siger her på Fyn "mapak"</p>	
<p>Her træner du musklerne på bagsiden af lårene, samt mave og ryg. Læg dig på ryggen med et par klude under fødderne, løft rumpen, spænd i maven og glid fødderne skiftevis hen over gulvet. Du kan gøre det lidt hårdere ved at bruge begge ben samtidig. Det kan godt give krampe, så hold en lille pause 😊</p>	

Udvælg en øvelse til hvert område i kroppen.

Udfør øvelserne 8-10 gange af tre omgange.

Lyt til din krop og hvis noget giver anledning til ledsmerter, så skal du holde. Træningen er på eget ansvar da vi ikke kan instruere dig på nuværende tidspunkt. God fornøjelse 😊

--	--