



Riksförbundet

**HjärtLung**



# Styrketräning du kan göra hemma

Det här är ett enkelt program för att träna dina muskler.

Det enda du behöver är en stol, två vattenflaskor och ett par skor du inte halkar i.

Programmet förbättrar styrkan i stora muskelgrupper som ben och armar, samt avslutas med balansövningar.

### **Du behöver:**

En stol.

Två vattenflaskor à 50 cl.

Gärna gymnastikskor så du inte halkar.

### **Börja lätt och öka ansträngningen allt eftersom du blir starkare**

#### **Första gången**

Gör varje övning åtta gånger i rad utan vila.

I balansövningarna, försök att hålla balansen i 30 sekunder.

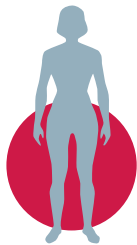
#### **När du orkar mera**

Gör varje övning tio gånger i rad, vila en minut, och upprepa en eller två gånger till.

Om det börjar kännas lätt, gör varje övning upp till 15 gånger i rad utan vila, upprepa två gånger.

I balansövningarna, öka tiden du försöker hålla balansen.

Gör gärna övningarna i olika ordning varje gång.



# Styrka i benen

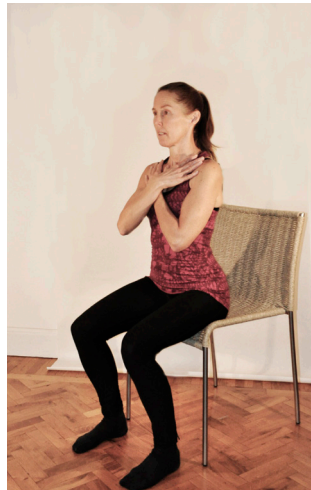
## Uppresning från stol

Sitt på en stol utan att vila ryggen mot ryggstödet. Sätt fötterna stadigt i marken, ungefär i höftbredd. Ha armarna i kors över bröstet eller längs med sidorna.

**Luta dig lite framåt och ställ dig upp, sätt dig ned igen.**

*Lättare:* använd armarna för att ta fart.

*Svårare:* håll armarna i kors över bröstet.



## Tåhävningar

Stå bakom en stol och håll i ryggstödet. Stå med fötterna höftbrett isär och med hela fotsulorna i marken.

**Ställ dig upp på tå, gå ner långsamt med hälarna i marken igen.**



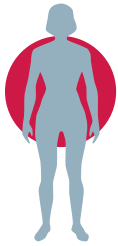
## Benböj

Stå bakom en stol och håll i ryggstödet. Sätt fötterna stadigt i marken, ungefär i höftbredd.

**Böj på knäna en kort bit, ställ dig upp igen.**

*Svårare:* gå lite djupare ned, men aldrig längre ned än att knät är i 90 graders vinkel.





## Starka armar

Sitt på en stol utan att vila ryggen mot ryggstödet. Övningarna kan också göras stående. Jobba med lätta tyngder, t ex två vattenflaskor à 50 cl.

### Böjning i armbågen

Håll armarna framför dig, handflatorna uppåt.

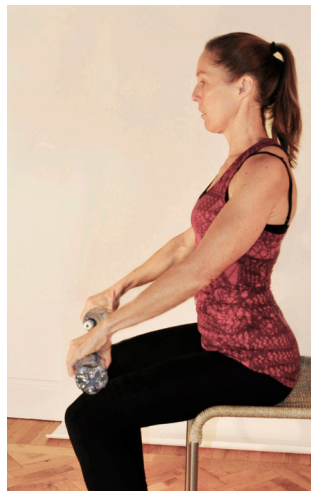
**Dra upp armarna mot bröstet, sänk ned igen. Håll emot på vägen ned.**



### Raka armlyft

Håll armarna framför dig, handryggen uppåt.

**Lyft armarna uppåt, armen ska vara helt rak. Stanna där det känns bra, lyft aldrig över axelhöjd (titta gärna i spegel). Sänk ned igen, håll emot på vägen ned.**



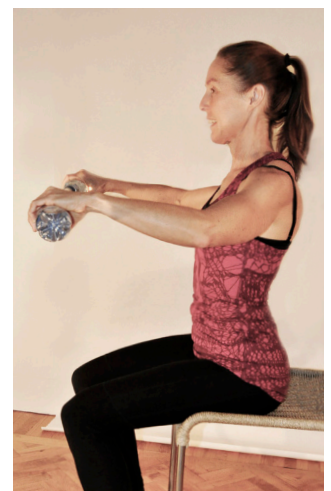
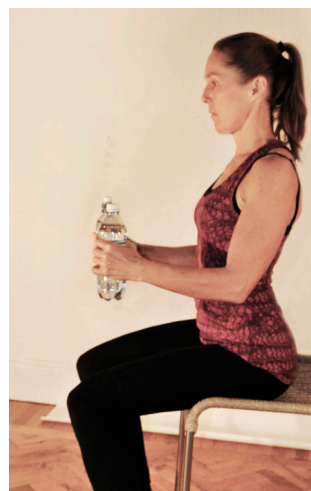
### Sidolyft

Håll armarna framför dig, tätt ihop, med tummarna mot dig.

**Fäll upp armarna åt sidorna. Stanna i axelhöjd, håll emot på vägen ned.**

*Lättare:* arbeta med en arm i taget, med eller utan vikter.

*Svårare:* använd tyngre vikter, t ex hantlar om 1 kg.





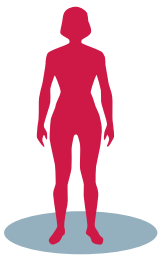
## Stark mage avlastar ryggen

### Mage

Sitt på en stol utan att vila ryggen mot ryggstödet.

**Lyft benen så högt du kan, korsa sedan fötterna över varandra.**

*Svårare:* sitt längre ut på stolskanten.



## Träna balansen

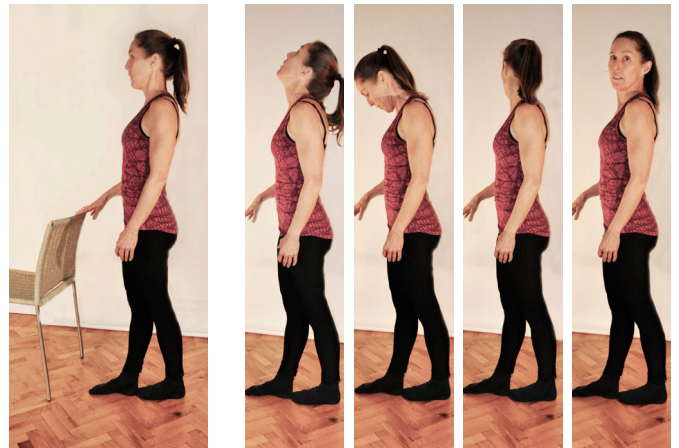
Stå framför en stol, fönsterkarm eller diskbänk så du kan hålla i dig. Gärna i ett hörn för att minska risken för fall.

### Stå på en linje

**Sätt ena foten framför den andra, som om du står på en lina.**

**Prova att släppa taget om det du håller i och försök hålla balansen.**

**Byt plats på fötterna, upprepa övningen.**



*Svårare:* rör på huvudet, bakåt, framåt och åt sidorna.

### Stå på ett ben

**Lyft på ena foten och försök hålla balansen. Byt ben, upprepa övningen.**

*Svårare:* blunda och försök hålla balansen.

