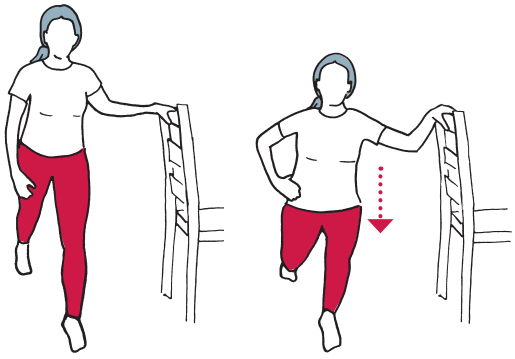
Riksförbundet
HjärtLung

Träningsprogram i vinter

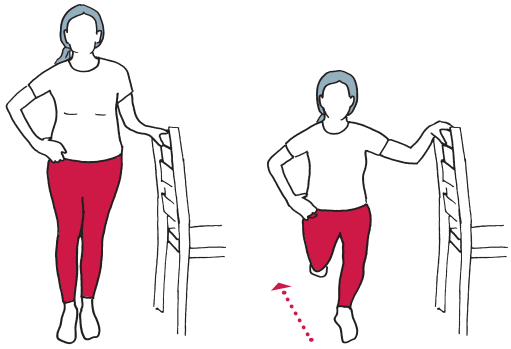
Här får du träning för hela kroppen. Du kan jobba med en muskelgrupp om dagen eller göra hela programmet på en gång.
Du behöver en stol, en handduk och två PET-flaskor med vatten.

Ben

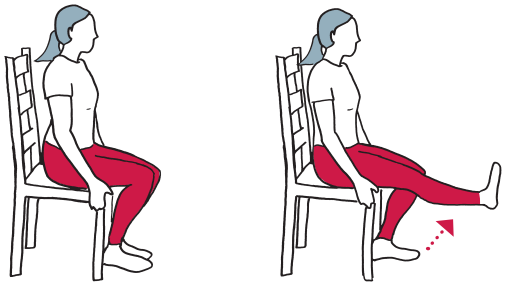
Utfallssteg – stora steg framåt
Håll gärna i en stol. Sträck på överkroppen och spänn magen. Ta ett kliv framåt, ungefär 90 grader. Jobba ned och upp. Gå ned så långt du känner att det funkar för dig.
Gå upp och ned 1-10 gånger. Byt sedan ben.



Utfallssteg – stora steg bakåt
Ta hjälp av stolen som stöd. Håll ryggen rak. Fokusera blicken för att hålla balansen.
Ta ett kliv bakåt. Jobba ned och upp, gå så lång ned som känns bra för dig. När du går ned ska knät vara ovanför din fot, men inte komma förbi dina tår.
Gå upp och ned 1-10 gånger. Byt sedan ben.



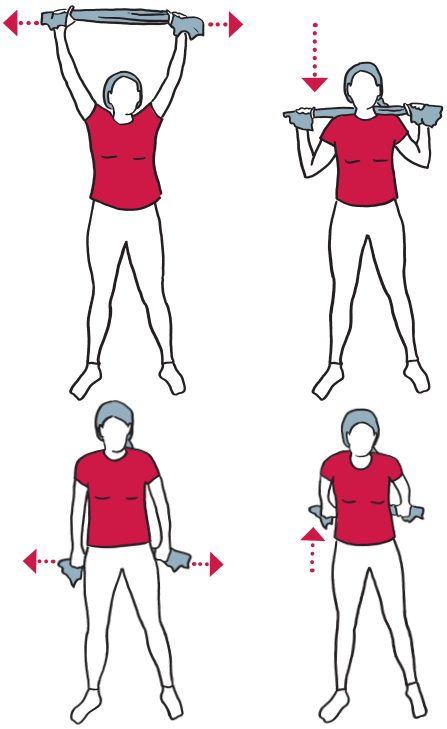
Sittande benlyft
Sitt en bit framåt på stolen.
Ryggen ska inte röra vid ryggstödet.
Håll ryggen rak, sträck ut benet, håll kvar i fem sekunder, sänk långsamt ned. Byt ben.
Gör 10 benlyft med varje ben.



Axlar och armar

Ryggdrag med handduk

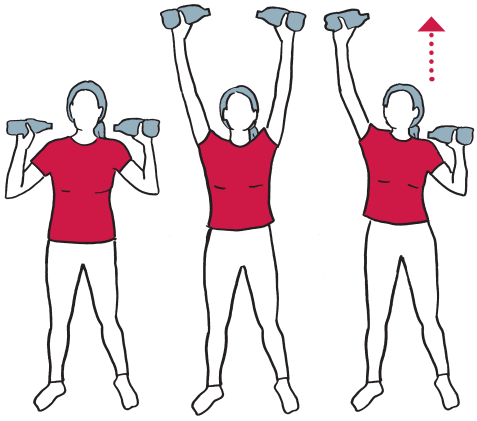
Fötterna höftbrett. Håll en handduk ovanför huvudet. Dra hårt i handduken, som att du skulle vilja slita av den på mitten. Kom ned med handduken bakom huvudet och pressa upp. Upprepa 10 gånger.



Skulderblad

Fötterna höftbrett. Håll handduken hårt dragen bakom ryggen. Dra armarna uppåt bakåt med handflatorna uppåt. Du behöver inte komma så långt för att den här övningen ska kännas. Upprepa 10 gånger.

Armövningarna nedan går att göra med eller utan vattenflaskor och du kan använda olika stora vattenflaskor med olika mycket vatten för att få lagom motstånd.

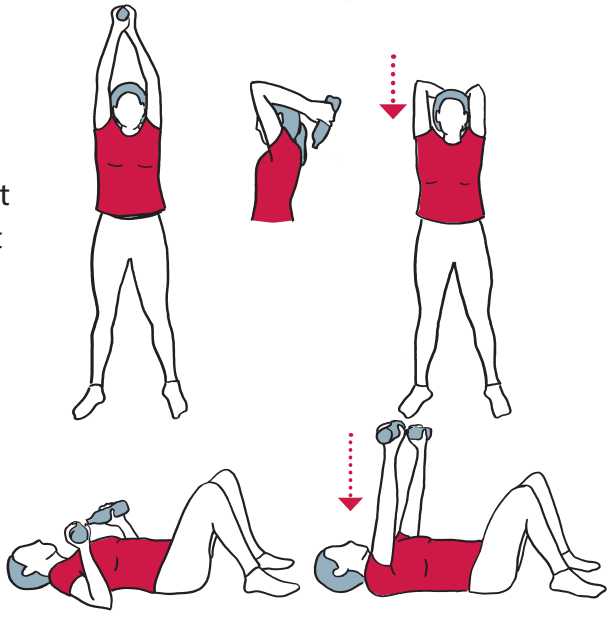


Axelpress

Stå med fötterna höftbrett isär. Ta en vattenflaska i varje hand, håll handryggen mot dig, sträck upp armarna ovanför huvudet. Ta långsamt ned armarna igen, håll emot hela vägen ned. Tänk på att pressa ihop skulderbladen. Du kan jobba med en arm i taget, eller med båda samtidigt. Upprepa 10 gånger.

Triceps

Stå med fötterna höftbrett isär. Håll vatten-flaskan ovanför huvudet. Sänk flaskan ned mot ryggen. Se till att armbågarna pekar rakt framåt och inte glider ut åt sidorna. Upprepa 10 gånger.



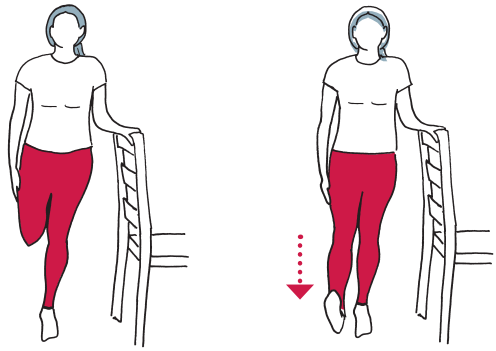
Liggande bröstpress

Ligg på golvet, på en matta eller handduk. Håll en flaska i varje hand, pressa ryggen mot golvet och spänn magen. Pressa flaskorna upp och håll emot på vägen ned. Upprepa 10 gånger.

Balans

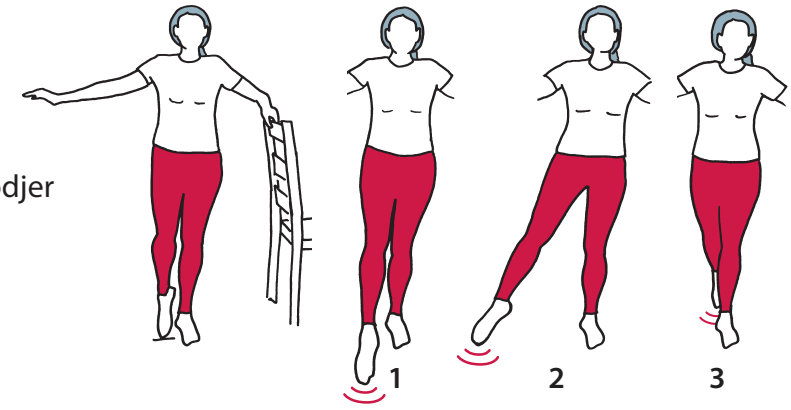
Pendla med benet

Stå på ett ben, håll i en stol för bättre balans. Spänn magen och rikta blicken rakt fram. Lyft benet bakåt med böjt knä, sträck sedan på benet och låt det pendla framåt så att foten kommer framför kroppen. Upprepa 3 till 10 gånger per ben.



Doppa foten

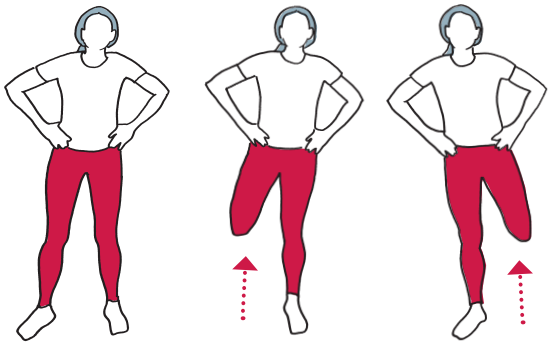
Stå på ett ben, håll ena handen på en stol om du behöver.
Lyft lätt upp det ben du inte stödjer på och doppa tån framför dig, rakt ut åt sidan och bakom dig.
Upprepa 3 till 10 gånger och byt sedan ben.



Kondition

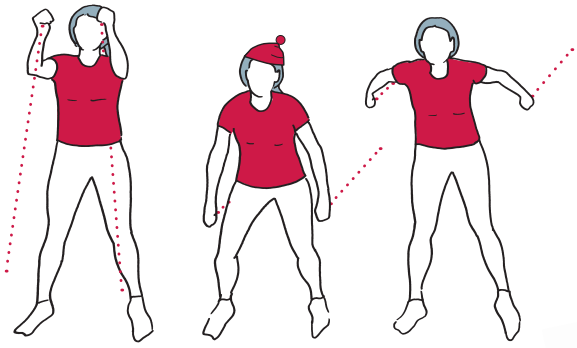
Sparka rumpan

Stå upp. För bättre balans kan du hålla handen mot en vägg, ta hjälp av diskbänken eller stå bakom en stol och hålla i ryggstödet. Sparka dig själv i rumpan, gör 10 rumpsparkar per ben.



Åka skidor

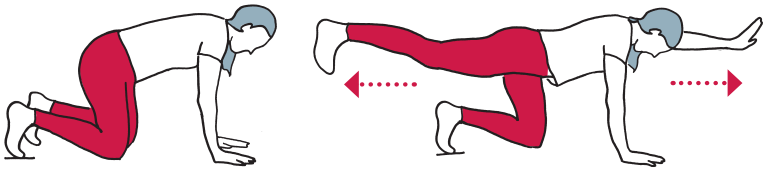
Stå med benen höftbrett isär. Låtsats att du är på uppploppet i Vasaloppet och ska staka dig i mål. Staka kraftigt med armarna, 10 till 20 gånger.
För bättre balans kan du hålla i en stol med ena armen och staka med den andra.



Mage och rygg

Fågelhunden

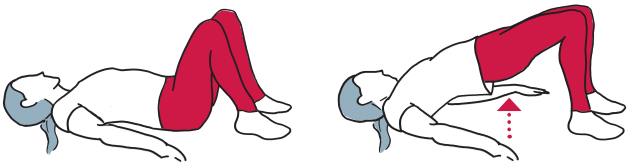
Stå på alla fyra på golvet.
Sträck ut höger arm och vänster ben samtidigt.
Byt sedan sida då du sträcker ut vänster arm och höger ben.
Upprepa 10 gånger.



Övningarna nedan gör du liggandes på en matta eller handduk.

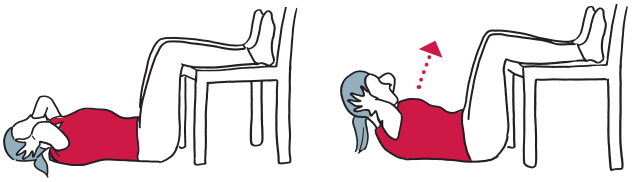
Höftlyft

Böj på benen, med hälarna så nära rumpan du kan komma. Lyft upp höfterna mot taket och håll emot på vägen ned.
Upprepa 10 till 20 gånger.



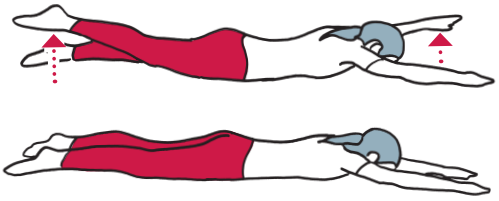
Sit-ups med stol

Lägg upp fötterna på en stol.
Med händerna bakom nacken, försök att lyfta överkroppen så högt du kan.
Håll emot på vägen ned.
Upprepa 10 till 20 gånger.



Rygglyft

Lyft vänster ben och höger arm samtidigt.
Håll emot på vägen ned. Byt sedan så att du lyfter höger ben och vänster arm.
Upprepa 5 gånger per sida.



Låt oss göra det bästa av vintern – välkommen!
hjart-lung.se/tillsammans

Riksförbundet HjärtLung