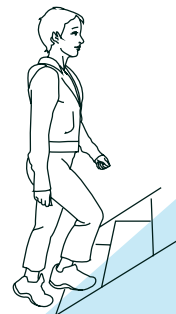


# Styrketräning för bättre benstyrka

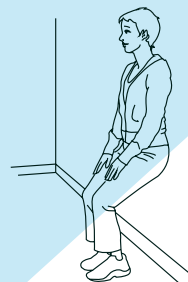
1

- ✓ Stå framför ett 20-40 cm högt trappsteg.
- ✓ Kliv upp på trappsteget 12 ggr med ena benet först. Upprepa sedan med det andra benet.
- ✓ Gör övningen i 1-2 omgångar.



2

- ✓ Stå med ryggen emot en vägg och fötterna ca 20 cm ut från väggen.
- ✓ Glid långsamt utmed väggen tills du blir nästan i sittställning. Gå inte så djupt som till 90° vinkel i knäna. Återvänd till utgångsställningen.
- ✓ Upprepa 12 ggr i 1-2 omgångar.



3

- ✓ Sitt på en stol. Spänn lårmuskeln och sträck det ena knäet. Upprepa 12 ggr per ben.
- ✓ Lägg gärna någon vikt på benet, börja med 1-2 kg eller använd ett gummiband som motstånd.
- ✓ Upprepa 1-2 omgångar.



4

- ✓ Sitt med armarna i kors.
- ✓ Kliv upp och sätt dig sedan långsamt ner på stolen. Använd inte händerna utan låt benen jobba. Med en lägre stol eller på ett ben blir övningen tyngre.
- ✓ Upprepa 12 ggr i 1-2 omgångar.

