

A4 – Uppresning från stol i parallellstående

Utförande

Resa sig upp och sätta sig ned på en stol med fötterna parallellt.

Svårigheten kan ökas genom att:

minska stolshöjden
minska understödsytan

Dosering

10 gånger
1-3 set



A5 – Uppresning från stol i gångstående

Utförande

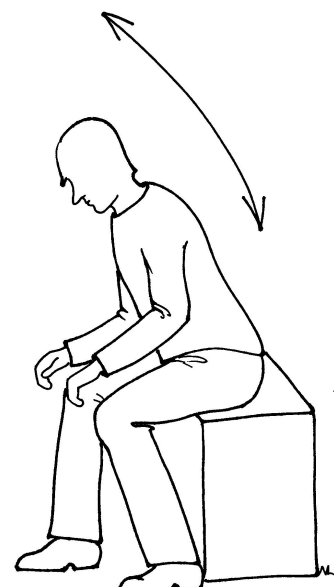
Resa sig upp och sätta sig ned på en stol med ena foten framför den andra.

Svårigheten kan ökas genom att:

minska stolshöjden
minska understödsytan

Dosering

10 gånger med höger fot framme
10 gånger med vänster fot framme
1-3 set



Utförande

med balansstöd (rollator , vid diskbänk etc)

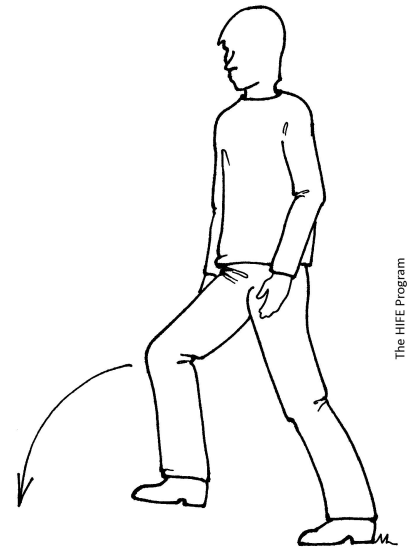
Stå med fötterna i axelbredd och ta växelvis ett steg framåt och tillbaka. Utför en knäböjning på det främre benet, gör sedan ett frånskjut och flytta tillbaka benet till utgångsposition.

Svårigheten kan ökas genom att:

utföra djupare knäböjning
göra längre utfallssteg
öka hastigheten i rörelsen/växlingarna

Dosering

8-10 gånger höger ben
8-10 gånger vänster ben
1-3 set/ben



A7 – Utfallssteg åt sidan

Utförande

med balansstöd (rollator , diskbänk etc)

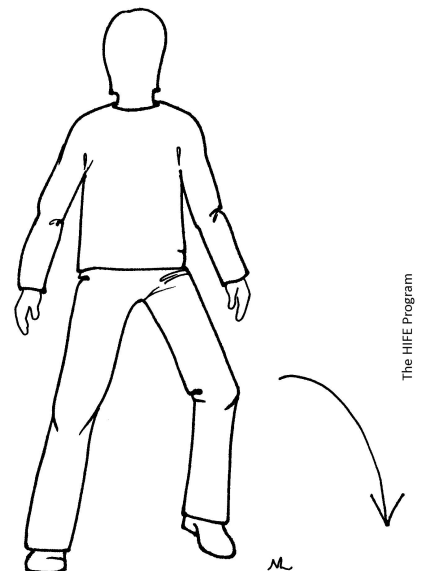
tå med fötterna i axelbredd och ta växelvis ett steg åt sidan och tillbaka. Utför en knäböjning på det ben som flyttats åt sidan, gör sedan ett frånskjut och flytta tillbaka benet till utgångsposition.

Svårigheten kan ökas genom att:

utföra djupare knäböjning
göra längre utfallssteg
öka hastigheten i rörelsen/växlingen

Dosering

8-10 gånger med höger ben
8-10 gånger med vänster ben
1-3 set/ben



Utförande

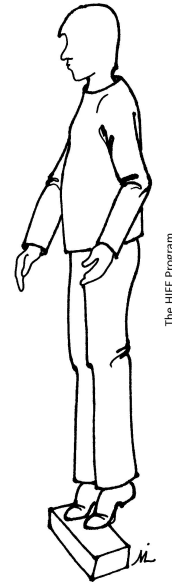
med stöd av rollator/diskbänk om det behövs
Utför tåhävningar.

Svårigheten kan ökas genom att:

utföra övningen på ett ben i taget
minska understödsytan

Dosering

10 gånger x 3 set



A1 – Knäböjning i parallellstående

Utförande

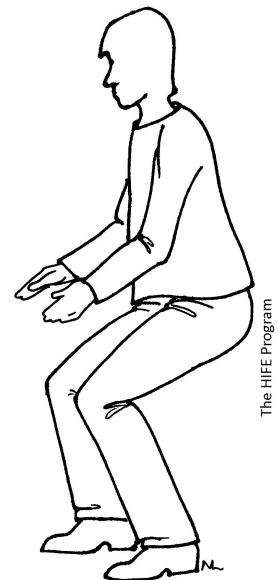
Stå med fötterna parallellt i axelbredd. Böj och sträck i knä- och höftled.

Svårigheten kan ökas genom att:

utföra djupare knäböjning
minska understödsytan

Dosering

8-10ggr
1-3 set



Utförande

Ta stöd av rollator vid behov.

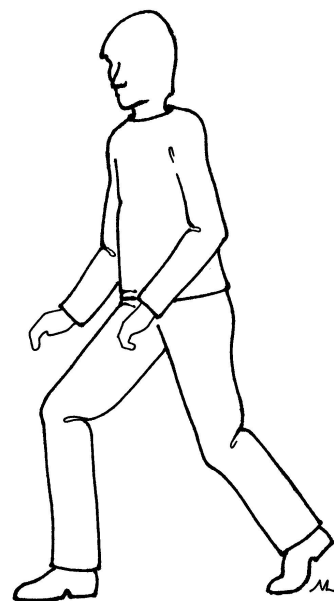
Stå med ena foten framför den andra i axelbredd. Böj och sträck i knä- och höftled.

Svårigheten kan ökas genom att:
utföra djupare knäböjning
minska understödsytan

Dosering

8-10 gånger med höger fot framme

8-10 gånger med vänster fot framme



The HIFE Program