

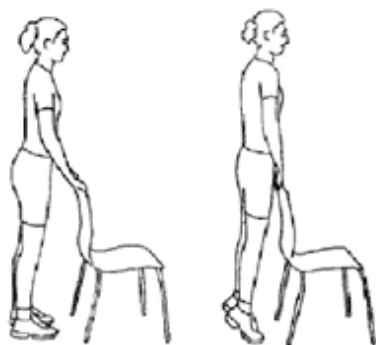
Spänn skinkan och för benet bakåt



Knäböjningar



Ställ dig upp och sätt dig sedan ner långsamt



Tåhävningar i lugnt tempo



Tips på rörelser

Kroppen behöver rörelse för att må bra. I häftet följer tips på rörelser du kan göra för att aktivera din kropp antingen i liggande, sittande eller stående. Anpassa övningarna efter ditt mående och vad som är lämpligt för just dig. Ta hjälp av omvårdnadspersonalen om du behöver stöd eller har funderingar. Kom ihåg att inga övningar ska göra ont eller vara obehagliga.



Trampa med fötterna



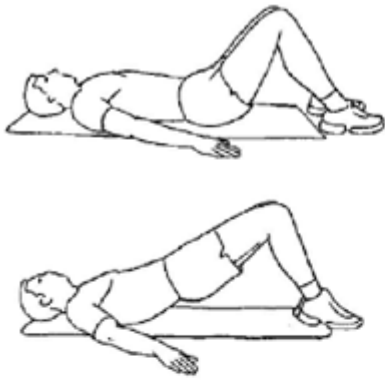
Böj och sträck i knäna



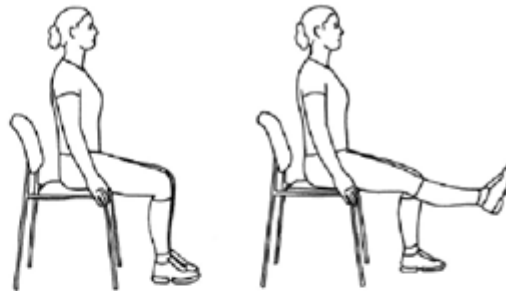
**Pressa knävecket mot
underlaget så att knät sträcks**



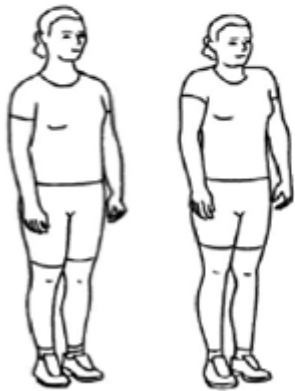
Knip ihop skinkorna och håll



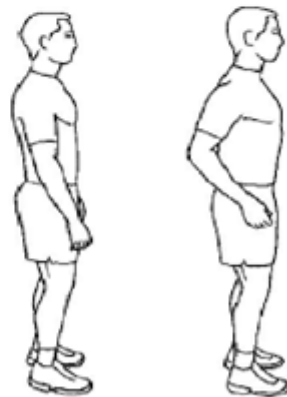
Bäckenlyft



Sträck knäna växelvis



Höj och sänk axlarna



Pressa ihop skulderbladen