

Styrketräning benstyrka



**Fysisk
aktivitet**
på recept **FaR®**



Textansvarig:
Lena Thorselius
FaR- samordnare i Primärvården / Mittenälvsborg
lena.thorselius@vgregion.se

Styrketräning benstyrka



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.

Stå med ryggen emot en vägg och fötterna ca 20 cm ut från väggen. Glid långsamt med 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.



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.



Sitt med armarna i kors. Res Dig upp och sätt Dig sedan långsamt ner utan att dunska. 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.

Källa: Folkhälsosektionen Gästrikland