

Bra övningar för dig med IPF

STYRKA

Enkla och bra övningar för dina ben

Gör varje övning mellan 10 och 15 gånger, i en till tre omgångar.

Uppresning från stol

Sitt på en stol utan att vila ryggen mot ryggstödet. Sätt fötterna stadigt i marken, ungefär i höftbredd. Ha armarna i kors över bröstet eller längs med sidorna.

>> Ställ dig upp, sätt dig ned igen.

Lättare: använd armarna för att ta fart.

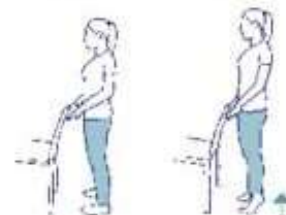
Svårare: håll armarna i kors över bröstet.



Tåhävningar

Stå bakom en stol och håll i ryggstödet. Stå med fötterna höftbrett isär och hela fotsulorna i marken.

>> Ställ dig upp på tå, gå sedan ner med hälarna i marken igen.



Benböj

Stå bakom en stol och håll i ryggstödet. Sätt fötterna stadigt i marken, ungefär i höftbredd.

>> Böj på knäna en kort bit, ställ dig upp igen.

Svårare: gå lite djupare ned till max 90 graders vinkel.



Enkla och bra övningar för dina armar

Sitt på en stol utan att vila ryggen mot ryggstödet. Övningarna kan också göras stående. Jobba med lätta tyngder, till exempel två vattenflaskor à 50 cl. Gör varje övning mellan 10 och 15 gånger, i en till tre omgångar.

Biceps

Håll armarna framför dig med handryggen nedåt, dvs handflatan uppåt.

>> Böj i armbågarna och lyft händerna/tyngderna mot axlarna.

Sänk ned och håll emot på vägen ned.



Raka armlift

Håll armarna framför dig, handryggen uppåt.

>> Lyft armarna uppåt, armen ska vara helt rak. Stanna där det känns bra.

Sänk ned igen, håll emot på vägen ned.



Sidolyft

Håll armarna framför dig, tätt ihop, med tummarna mot dig.

>> Fäll upp armarna åt sidorna, stanna i axelhöjd. Håll emot på vägen ned.

Lättare: arbeta med en arm i taget med eller utan vikter.

Svårare: använd tyngre vikter, till exempel hantlar om 1 kg.



Träningsdagbok – hjälper dig att följa upp

En träningsdagbok underlättar att komma ihåg och sköta sin träning dagligen. Skriv upp varje gång du tränar och var stolt över varje träningstillfälle.

Vecka	1 Vardagsmotion Saker som håller dig igång i vardagen. Skriv upp varje pass på över 30 min. Till exempel städa, gå ut med hunden, räkna i trädgården.	2 Styrka Medvetet genomförda övningar för att stärka vissa muskler.	3 Kondition Medveten träning där du blir varm och hjärtat slår snabbare. Till exempel gympa, cykla, stavgång.
Måndag			
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lördag			
Söndag			