

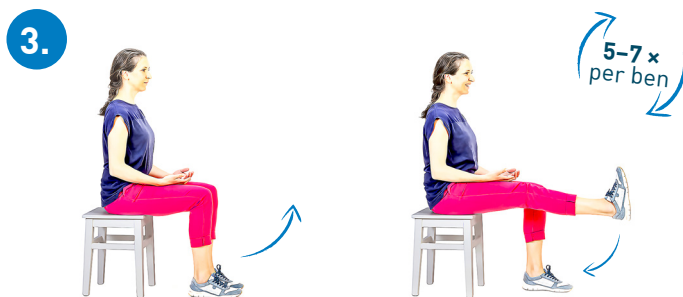
OSTEOPOROS – ÖVNINGAR FÖR NYBÖRJARE



Använd en stabil möbel som stöd. Ställ dig långsamt på tå och sänk sedan långsamt hämlarna igen.



Gör ett utfallssteg med upprätt överkropp. Lyft långsamt de utsträckta armarna framåt och uppåt och sänk dem långsamt igen.



Sitt med rak rygg och axelbrett avstånd mellan fötterna. Sträck långsamt ut omväxlande höger och vänster ben så rakt som möjligt, och sätt sedan ner foten igen.

▽ Håll ryggen rak under övningen.



Sitt med rak rygg, axelbrett avstånd mellan fötterna och armarna längs sidan av överkroppen. Vänd handflatorna framåt och för långsamt de sträckta armarna bakåt, utan att lyfta dem, så att skulderbladen pressas ihop.

▽ Axlarna ska vara sänkta. Håll i 10 sekunder, slappna sedan av i 5 sekunder.



Sätt dig med rak rygg och axelbrett avstånd mellan fötterna och pressa ihop händerna framför bröstet. Håll armbågarna så högt som möjligt.

▽ Axlarna ska vara sänkta. Håll i 10 sekunder, slappna av i 5 sekunder.



Ligg på rygg med fötterna i golvet och pressa svanken mot underlaget. Lyft långsamt ena benet, böjt i 90 grader, tills låret är vertikalt, och sänk det sedan långsamt igen.



Ligg på rygg med fötterna i golvet och pressa svanken mot underlaget. Sänk långsamt knäna åt ena sidan. Återgå sedan långsamt till utgångspositionen, och sänk knäna åt andra sidan.



Ligg på rygg med fötterna i golvet. Lyft långsamt sätet, håll i 3 sekunder och sänk det långsamt igen.

OSTEOPOROS – MER AVANCERADE ÖVNINGAR



Stå på ett ben och ta stöd av en stabil möbel. Gå långsamt upp på tå och sänk sedan långsamt hälen igen.



Gör ett utfallssteg med upprätt överkropp och lätta vikter (hantlar, små flaskor eller liknande) i händerna. Lyft långsamt de utsträckta armarna framåt och uppåt, och sänk dem sedan långsamt igen.



Sitt med rak rygg och axelbrett avstånd mellan fötterna. Knyt gummibandet till en ögla och fäst runt ett stolsben och din ena fotled. Sträck långsamt ut benet med gummibandet så långt som möjligt och böj sedan långsamt benet igen. Försök att inte sätta ned foten i golvet mellan repetitionerna. Byt sedan ben.

✓ **Håll ryggen rak under övningen.**



Sitt med rak rygg och axelbrett avstånd mellan fötterna. Knyt gummibandet till en ögla som du spänner mellan händerna (håll tummarna ovanför bandet) med armarna böjda i 90 grader. För långsamt ut händerna åt sidorna, så att skulderbladen pressas ihop. Håll hela tiden armbågarna intill kroppen. Låt sedan händerna långsamt återgå till utgångspositionen.

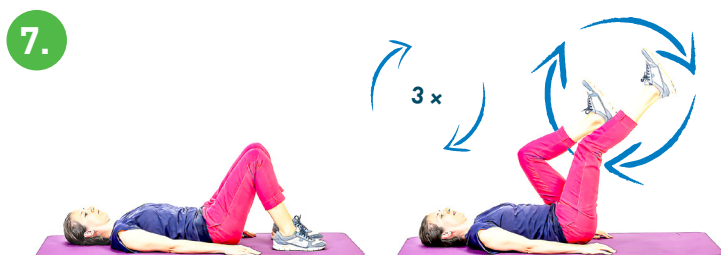


Sitt med rak rygg och axelbrett avstånd mellan fötterna. Håll upp armarna åt sidan, böjda i 90 graders vinkel, med lätta vikter i händerna (hantlar, flaskor eller liknande), och för långsamt ihop underarmarna framför dig.

✓ **Sänk inte armbågarna. Låt armarna långsamt återgå till utgångspositionen.**



Ligg på rygg med fötterna i golvet och pressa svanken mot underlaget. Lyft långsamt ena benet, böjt i 90 grader, tills låret är vertikalt. Pressa motsatt hand framåt i 5 sekunder mot knät. Upprepa sedan med andra benet och motsatt hand.



Ligg på rygg med fötterna i golvet och pressa svanken mot underlaget. Lyft båda benen och "cykla" i 10 sekunder. Vila i 5 sekunder.



Ligg på rygg med fötterna i golvet. Lyft sätet, sträck ut ena benet och håll den ställningen i 3 sekunder. Håll kvar sätet i samma läge och lyft andra benet.

De här övningarna har tagits fram i samarbete med **specialistläkarna Karin Nagel-Albustin** och **Sophie Breuer**.



Här hittar du videoklipp med fler övningar (notera tysk instruktör):
www.osteoporose.de/selbsthilfe/sport

AMGEN®

SWE-162-1022-80004 okt 2022