Armhävningar mot träd

Placera händerna mot ett stadigt träd eller en stor sten och gör armhävningar. Ju närmare trädet du står med fötterna, desto lättare blir övningen. Vill du ha en utmaning kan du flytta fötterna längre bort.

Tåhävningar

Ta stöd mot ett träd eller annat stadigt föremål.
Lyft hälarna från marken så att du står på tå.
Sänk långsamt ner igen.

Knäböjningar

Böj lätt på knäna och sträck sedan på benen igen.
Ta stöd vid behov. Om övningen känns för tung
kan du i stället lyfta knäna växelvis.

Rodd

Luta överkroppen lätt framåt och gör roddrörelser med armarna. Använd gärna gångstavar eller föreställ dig att du håller i en stång som du drar från knäna mot naveln.

Plocka kottar och blåbär

Sträck ena armen uppåt som om du plockade kottar från ett träd. Växla arm. Böj dig sedan försiktigt neråt som om du plockade blåbär. Upprepa rörelserna.