

# Träna hemma med Växthuset

De här rörelserna kan man göra hemma eller ute i friska luften, kanske vid en parkbänk. För att bibehålla god kondition och hälsa är det bra att träna sin styrka, rörlighet och balans några gånger per vecka och att ta en promenad varje dag.

Styrkeövningarna kan man göra så många repetitioner man orkar. Ju mer man tar i desto starkare blir musklerna. Balansövningarna ska vara utmanande, utföras nära gränsen för sin förmåga. Tänk på att träna balansen på en trygg plats! Det är bra att värma upp 5-10 minuter innan träning. Promenad, trappgång eller sittande promenad är exempel på uppvärmning.



**Uppvärmning** - Gå med höga knän, ta med armarna i rörelsen.



**Rörlighet** - Stora simtag. Andas in på vägen upp, andas ut på vägen ner. 5-10 ggr.



**Rörlighet** - Kuta och svanka. Andas in när du svankar, andas ut när du kutar. 5-10 ggr.



**Rörlighet** - Rotation runt egen kroppssaxel. Sittande eller stående. Vrid rygg och nacke, håll höfterna stilla. 5-10 ggr.



**Styrka** - Sträck benet rakt fram och tillbaka, vinkla tårna mot dig.



**Styrka** - Ställ dig upp och sätt dig långsamt ner. Knän och tår ska peka rakt fram. Om det är för tungt kan du ta stöd av händerna på lår eller armstöd, eller göra övningen från högre sittmöbel.



**Styrka** - Gå upp på tå och bromsa ner.



**Styrka** - För ett ben rakt bak, tårna pekar fram. Håll ryggen stilla.



**Styrka** - För ett ben utåt sidan, tårna pekar fram. Håll ryggen stilla.



**Styrka** - Armhävningar mot en vägg. Håll rygg och nacke rak.



**Balans** - Stå på ett ben och håll balansen!

## Växthuset

**Kontakt via telefon:**  
031 - 366 26 88

**Använder du internet?**  
Se aktuell information  
på Växthuset's hemsida,  
där finns även flera  
träningss filmer:

**[goteborg.se/vaxthuset](http://goteborg.se/vaxthuset)**