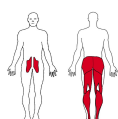
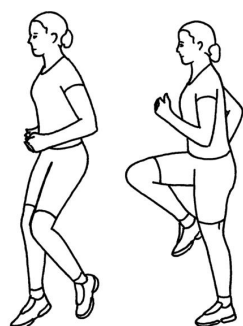


### 1. Rejse og sætte sig m/ let støtte

Rejs og sæt dig fra en stol hvis du har brug for støtte kan du lægge hænder på lårene eller benytte armlænene. Sæt dig ned igen og gentag.

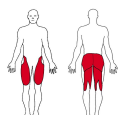
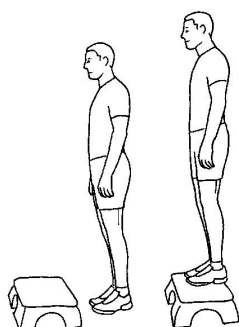
**Sæt: 3 , Reps: 10**



### 2. Høje knæløft

Stå og løft skiftevis benene, hvis du er let usikker kan du stå ved køkkenbordet.

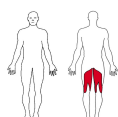
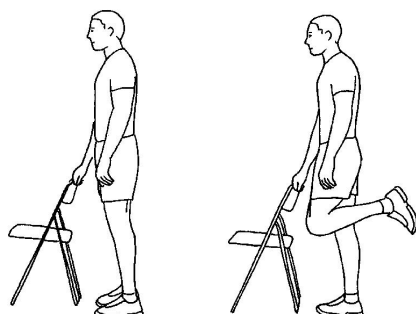
**Varighed: 2 min 0 sek.**



### 3. Gå op på trin

Gå op og ned på et trappetrin eller step.

**Sæt: 3 , Reps: 10**

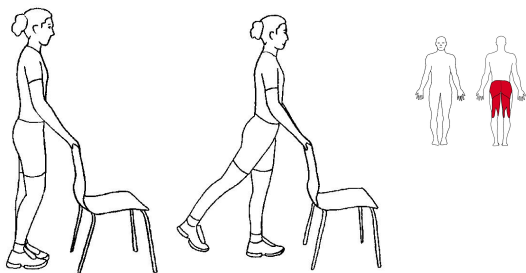


### 4. Stående etbens bøj af knæ med støtte

Stå støttet til en stol. Bøj knæet på det ene ben og før foden mod bagdelen. Sænk roligt ned igen.

Hvis du kan uden at holde gør dette

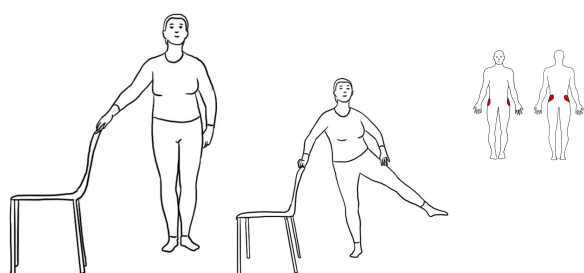
**Sæt: 3 , Reps: 10**



### 5. Stående bagoverføring af ben med støtte

Stå ret og støt hænderne på en stoleryggen. Stram sædemuskulaturen og før benet bagover. Pas på at stå lige med overkroppen.

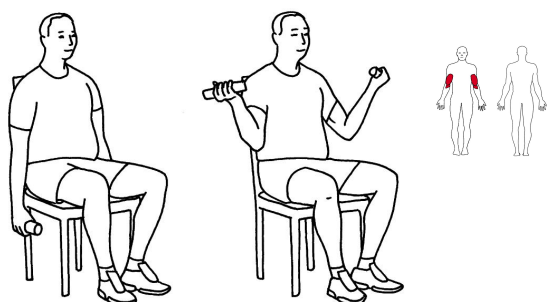
**Sæt: 3 , Reps: 10**



### 6. Skiftevis hofteabduktion m/støtte

Stå med en stol foran dig, støt dig på stoleryggen med en eller to hænder. Før skiftevis et og et ben strakt ud til siden og sænk roligt ned igen.

**Sæt: 3 , Reps: 10**

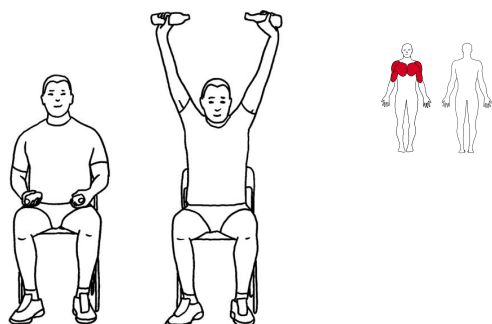


### 7. Bøj i overarm senior

Sid på en stol. Hav en vægt i hver hånd. Bøj albuerne op samtidig med, at du vender håndfladerne ind mod kroppen. Sænk armene langsomt ned igen.

Hvis du ikke har håndvægte kan du benytte vandflaske med vand, sand eller sten.

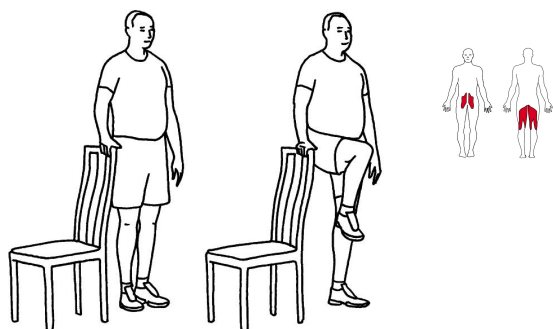
**Sæt: 3 , Reps: 10**



### 8. Skulderhævning m. vandflaske

Sid på en stol. Brug to fyldte 0,5 liters flasker som vægte, én i hver hånd. Før flaskerne op mod loftet, og stræk albuerne helt ud. Sænk armene langsomt ned igen, og gentag.

**Sæt: 3 , Reps: 10**



### 9. Stå på ét ben med støtte

Stå ved siden af en stol, køkkenbænk eller noget lignende, som du kan støtte dig til. Løft det ene ben op ved at bøje i hoften, og stå på det andet ben. Hold balancen.

**Sæt: 2 , Varighed: 2 min 0 sek.**