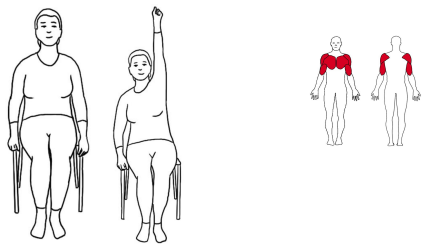


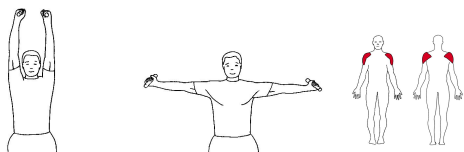
Konditionstræning for kørestolsbrugere



1. Bokse op og frem evt. m/håndvægte

#13331

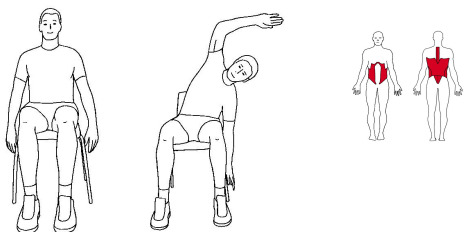
Sid på en stol med fødderne placeret i gulvet. Boks løs i højt tempo med knyttede hænder, skiftevis højre og venstre arm. Boks både frem og op. Hvis du ønsker større modstand i øvelsen, kan du tage en vægt i hver hånd.



2. Siddende sprællemænd, evt. m/håndvægte

#3988

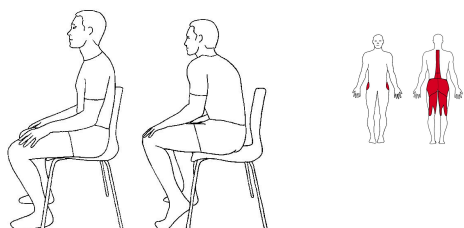
Sid med fødderne placeret i gulvet. Bøj dig forover og før hænderne ned til dine ankler. Stræk armene ud og op over hovedet, mens du retter overkroppen op, gentag i højt tempo. For at få mere modstand i øvelsen kan du holde en vægt i hver hånd..



3. Sidebøjning med armstræk over hovedet, evt. m/håndvægte

#5490

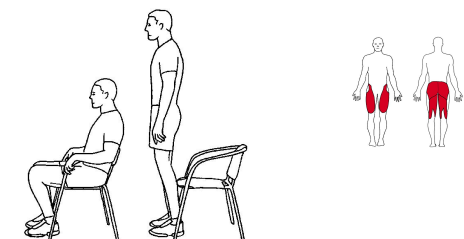
Sid med armene ned langs siden. Stræk den ene arm ned mod gulvet samtidig med at du strækker den anden arm over hovedet, så du laver en sidebøjning. Undgå at rotere overkroppen. Gentag fra side til side i højt tempo. For at få mere modstand i øvelsen kan du holde en vægt i hver hånd.



4. Skinkegang frem og tilbage

#6384

Sid på en stol med hænderne på knæ el. armlæn. Bevæg dig fremad på stolen ved kun at løfte hælene og bevæge lårene fremad, således at du "går" med siddeknuderne/skinkerne. Gå frem og tilbage i højt tempo.



5. Rejse og sætte sig - hav en støtte foran

#9036

Sid på en stol med armlæn. Bevæg overkroppen fremad og rejs dig op ved at skubbe fra med armene på armlænene, eller sæt hænderne på et støttegreb (fx bordkant el. stoleryg) foran dig. Stræk benene mest muligt. Gentag i højt tempo.

