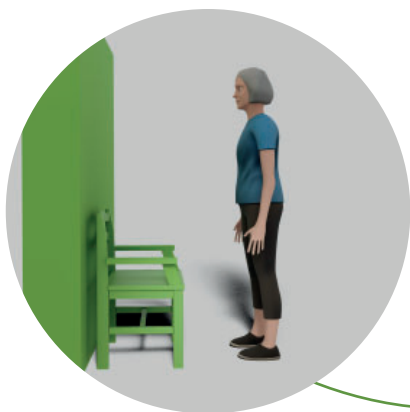


NED & UPP – ta dig ned till golvet



1. Stå en bit från stolen



2. ta ett steg fram med det starkaste benet, luta dig framåt och ta tag i armstöden med armarna



3. Böj det bakre knät ner till golvet



4. böj även det andra knät ner till golvet.



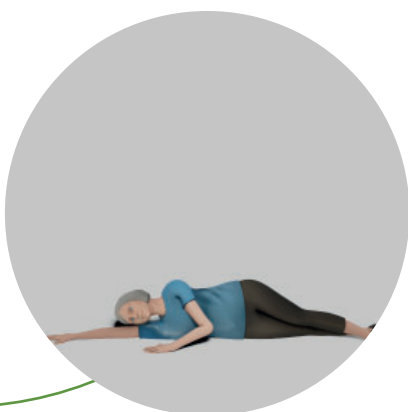
5. Ta försiktigt ner en arm i taget till golvet



6. till du står fyrfota.



7. Böj höfterna ner till sittande



8. och sedan liggande på golvet.



Gör övningen baklänges tillbaka upp till stående

UPP & NER – ta dig upp från golvet



1. Ligg på golvet



2. Böj höfterna så att du kommer upp till sittande.



3. Vänd dig till fyrfota.



4. Ta upp en arm på stolen.



5. Ta upp den andra armen så att du står på knä.



6. Flytta händerna till armstöden och lyft fram foten med ditt starkaste ben.



7. Med stöd av stolen sträck på det främre benet



8. och sedan det andra benet tills du står upp.



Gör övningen baklänges tillbaka ned till liggande