

Träna med Motorik- och träningscenter

Övningarna finns filmade på habilitering.se/mtc

Sätt på musik som du gillar.

Räkna antal repetitioner tex 10 + 10 + 10
eller bestäm hur länge du gör varje övning tex 5 min

Arm - Nivå 1, 2, 3



Överkropp, luta åt sidan - Nivå 1, 2, 3



Överkropp, rotera - Nivå 1, 2, 3



Träna med Motorik- och träningscenter

Rygg - Nivå 1, 2, 3



Knälyft



Knästräck



Rodd - Nivå 1, 2



Nivå 1: träna med mindre rörelser utan extra vikt

Nivå 2: lägg till en vikt, till exempel fylld vattenflaska eller en hantel

Nivå 3: träna med större rörelser och med vikt