

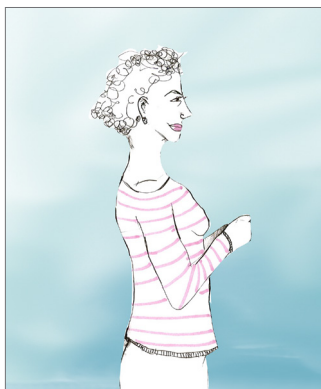
Styrka

För dig som har benskörhet är det mycket viktigt att hålla igång – även om du har ont.

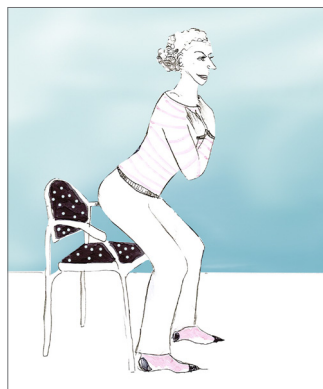
Träning ger dig många fördelar:

- Träningen lindrar smärtan.
- Träningen sätter fart på nybildning av ben och hjälper till att behålla den benmassa som finns.
- Träningen ger dig bättre balans och styrka, vilket gör att du blir stadigare och risken för att du ska falla blir mindre.

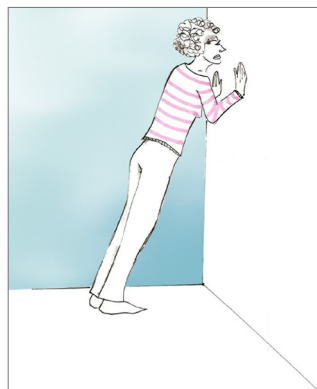
Utöver träningen är det bra att gå en halvtimmes promenad varje dag, gärna med stavar.



1. Stå eller sitt.
 2. Pressa ihop skulderbladen.
- Börja med 5 gånger och öka stegvis upp till 10 (20) upp till 3 set.



1. Stå med armarna i kors.
 2. Sätt dig sedan långsamt ned på stolen, res dig upp. Övningen kan göras lättare eller svårare beroende på stolens höjd.
- Börja med 5 gånger och öka stegvis upp till 10 (20) upp till 3 set.



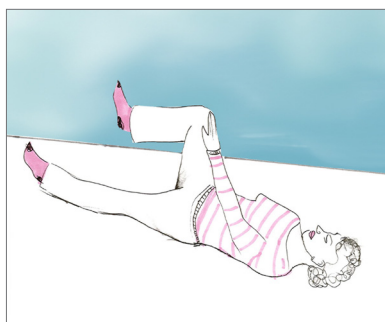
1. Stå vänd mot en vägg med armarna raka och händerna mot en vägg.
 2. Gör armhävningar mot väggen. Håll hela kroppen rak.
- Börja med 5 gånger och öka stegvis upp till 10 (20) upp till 3 set.



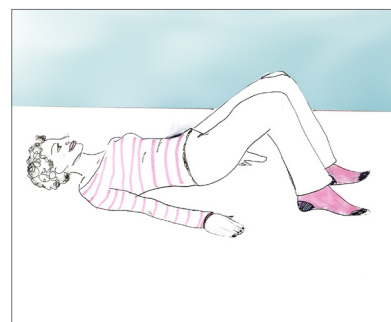
1. Stå rakt med fötterna en höftbredd ifrån varandra.
 2. Ta ett steg fram och flytta över vikten.
 3. Ta ett steg tillbaka. Växla mellan vänster/höger ben.
- Börja med 5 gånger och öka stegvis upp till 10 (20) upp till 3 set.



1. Ligg på rygg med benen böjda.
 2. Tryck ryggraden mot golvet och pressa ned svanken.
- Börja med 5 gånger och öka stegvis upp till 10 (20) upp till 3 set.



1. Ligg på rygg. Böj benet och håll emot rörelsen med handen. Håll 2 sek.
 2. Växla mellan vänster/höger ben.
- Börja med 5 gånger och öka stegvis upp till 10 (20) upp till 3 set.



1. Ligg på rygg med böjda ben.
 2. Spänn ihop stjärtmusklerna och lyft upp stjärten från golvet.
 3. Återgå till utgångsläget.
- Börja med 5 gånger och öka stegvis upp till 10 (20) upp till 3 set.