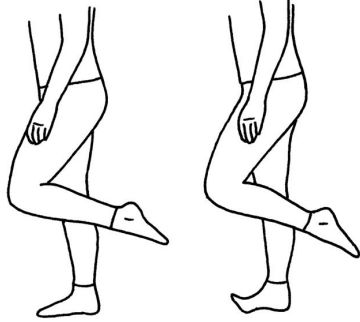


Du kan enten udføre hele programmet, eller udvælge enkelte af øvelserne i kombination med et af de andre programmer.

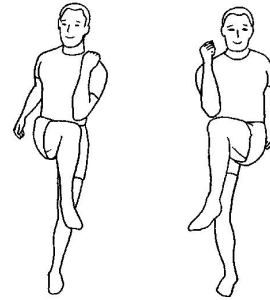
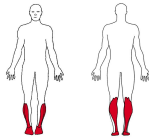
I alle øvelserne udfordres balancen, hvis du samtidig flytter blikket rundt eller lukker øjnene.

Lav 5 - 10 gentagelser af hver øvelse i roligt og kontrolleret tempo.



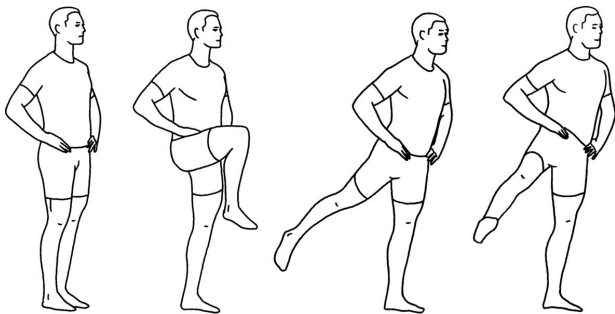
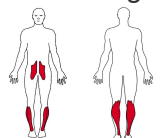
1. Etbensstående tåløft

Stå på et ben. Løft alle tæerne op fra underlaget, hold balancen nogle sekunder. Mærk at det strammer under foden i længderetningen. Sænk tæerne ned igen og gentag.



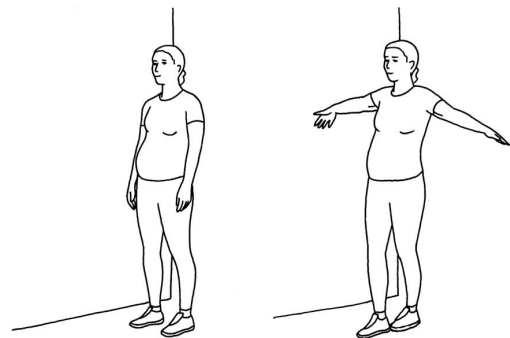
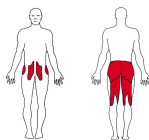
2. "Knæ mod albue"

Stå med armene ned langs siden. Løft modsat arm og knæ og før knæet mod albuen. Øvelsen skal udføres langsomt og kontrolleret. Kryds skiftevis i diagonale bevægelser.



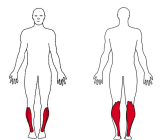
3. Etbens stående balance

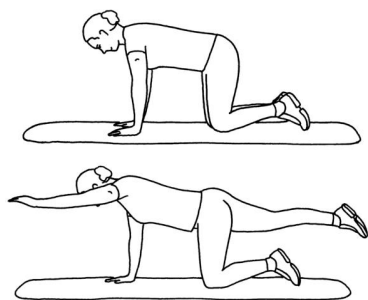
Stå på et ben med hænderne i siden. Løft modsatte ben op ved at bøje i hoften. Bevæg det derefter strakt bagud og stræk i hoften, og bevæg derefter det strakte ben ud til siden. Kom langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag. Hold overkrop og bækken stabil så det kun er benet der bevæger sig.



4. Tandemstående

Stå med den ene fod lige foran den anden som hvis du skulle gå på line. Luk evt. øjnene eller flyt blikket rundt, hvis du vil øge sværhedsgraden. Stå ved siden af en væg eller lignende i tilfælde af brug for støtte.

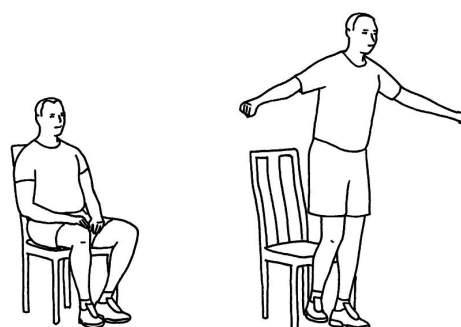
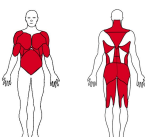




5. Firefodsstående diagonal løft m/statisk hold

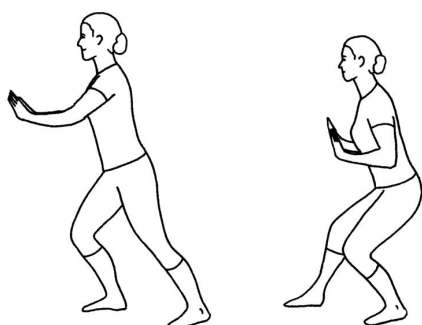
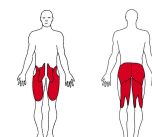
Stå på alle fire. Løft højre arm og venstre ben op fra underlaget. Hold i 10 sekunder. Vend derefter tilbage til udgangsstillingen. Skift og løft venstre arm og højre ben op. Hold 10 sek.

Gør træningen mere udfordrende ved at lukke øjnene imens du udfører øvelserne.



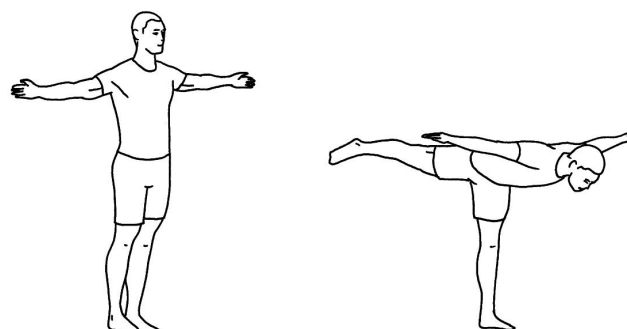
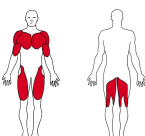
6. Rejs sig på ét ben

Sid på en stol. Rejs dig op ved blot at stå på det ene ben og uden at skubbe fra med armene. Sæt dig roligt ned igen, ligeledes mens du står på ét ben. Skift til det andet ben. Man må gerne skyggestøtte med modsatte fod, hvis øvelsen bliver for hård.



7. Push-øvelse 2

Stå oprejst med god understøttelsesflade. Sænk dig ned og bagover som om du vil sætte dig i en sadel eller trække i noget. Hold blikket fremad i samme retning som den forreste fod og fokuser på et bestemt punkt. skub fremad igen, så du laver en vægtoverføring. Før hænderne op foran centrum.



8. Vater

Stå på ét ben. Forsøg at balancere på det ene ben, mens overkroppen lænes forover. Samtidig med, at kroppen begynder at bøje fremover, strækkes det bagerste ben. Hold ryggen og bækkenet neutralt, imens overkroppen bevæger sig. Forsøg at komme så langt frem, at overkroppen er parallelt med gulvet. Det bagerste ben er på linje med resten af kroppen. Før kroppen kontrolleret tilbage til udgangspositionen.

