



Nye øvelser


Nye øvelser skal legges inn på ekspertbruker under «rediger standard-råd». Øvelsene som skal legges inn finner du i eget excelark «øvelser_til_web».

Styrkeøvelser

Styrkeøvelsene legges inn under "rediger standard-råd" ->
"Styrkeøvelse"

Bilde	Navn på øvelse	Tekst	Nivå	BI-verdi
	Ankelstyrke sittende	<p>Sitt oppreist ytterst på stolen, med hoftebreddes avstand mellom føttene. Flytt føttene litt frem slik at hælene kommer godt foran knærne.</p> <ul style="list-style-type: none">• Roter føttene innover. Hold posisjonen i 1-2 sekunder og senk føttene ned til gulvet igjen.• Roter så føttene utover og løft tærne ut til siden. Hold posisjonen i 1-2 sekunder, og senk føttene ned til gulvet.• Gjennomfør hele bevegelsen med en jevn flyt. <p>Gjenta 10 ganger.</p>	1	lav

					
---	--	--	--	--	--

					
---	--	--	--	--	--



Sittende løft av
tærne

Sitt fram på stolen med riktig holdning, føttene i hoftebreddes avstand og anklene under knærne. Hold på siden av stolen eller ha håndflatene på lårene.

- Løft tærne raskt og kontrollert opp.
- Hold 1-2 sekund.
- Senk tærne langsomt og kontrollert ned igjen.

Gjenta øvelsen 10 ganger

1

lav



Reise seg og sette seg



Sitt oppreist ytterst på stolen (gjerne med armer i kryss over brystet).



- Bøy overkroppen fram og reis deg raskt og kontrollert opp.
- Sett deg kontrollert og langsomt ned igjen.



Gjenta øvelsen 10 ganger.



1

lav


		<p>Stå på tå</p>	<p>Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene. Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenken ved behov.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løft deg raskt og kontrollert opp på tå. • Hold 1-2 sekund. • Senk hælene langsomt og kontrollert ned igjen. <p>Gjenta øvelsen 10 ganger</p>	1	lav
		<p>Stå på hælene</p>	<p>Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene. Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenken ved behov.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løft deg raskt og kontrollert opp på hælene. • Hold 1-2 sekund. • Senk tærne langsomt og kontrollert ned igjen. <p>Gjenta øvelsen 10 ganger</p>	1	lav

		<p>Steg til siden</p>	<p>Stå oppreist med samlede ben, og ha en rett holdning i overkroppen. Hold deg fast i en stol eller kjøkkenbenken ved behov.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ta et steg til siden med det ytterste benet, plasser foten flatt på gulvet med bøyd kne. • Skyv lett i fra og bring benet tilbake til utgangspunktet. <p>Gjenta 10 ganger på begge ben.</p>	<p>2</p>	<p>middels</p>
		<p>Utfall med støtte</p>	<p>Stå med samlede ben. Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenken ved behov.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ta et langt steg framover og skyv kroppsvekten over på det fremste benet. • Skyv i fra og flytt benet tilbake til utgangspunktet. <p>Gjenta 10 ganger på hvert ben</p>	<p>2</p>	<p>middels</p>

					
		<p>Knebøy med støtte</p>	<p>Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene. Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenken ved behov.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knær og tær skal peke frem og litt ut til siden. • Bøy i hofter og knær som om at du skulle ha satt deg på en stol. • Reis deg opp til utgangsposisjonen. <p>Gjenta 10 ganger</p>	2	middels

		<p>Styrke utside hofte</p>	<p>Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene. Bruk en stol eller kjøkkenbenken som støtte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løft benet kontrollert ut til siden mens tærne peker framover. • Unngå å lene overkroppen frem eller mot siden. • Hold i 1-2 sekunder. • Senk benet sakte. <p>Gjenta 10 ganger på hver fot.</p>	<p>2</p>	<p>middels</p>
		<p>Knebøy uten støtte</p>	<p>Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene. Reduser støtten; til ei hånd, til en finger, til ingen støtte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knær og tær skal peke frem og litt ut til siden. • Bøy i hofter og knær som om at du skulle ha satt deg på en stol. • Reis deg opp til utgangsposisjonen. <p>Gjenta 10 ganger</p>	<p>3</p>	<p>Høy</p>

		<p>Utfall uten støtte</p>	<p>Stå oppreist med samlede ben, og ha en rett holdning i overkroppen. Reduser støtten; til ei hånd, til en finger, til ingen støtte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ta et langt steg framover og skyv kroppsvekten over på det fremste benet. • Skyv i fra og flytt benet tilbake til utgangspunktet. <p>Gjenta 10 ganger på hvert ben</p>	3	Høy
		<p>Reise seg og sette seg uten støtte</p>	<p>Sitt oppreist ytterst på stolen (gjerne med armer i kryss over brystet). Reduser støtten; til ei hånd, til en finger, til ingen støtte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bøy overkroppen fram og reis deg raskt og kontrollert opp. • Stans bevegelsen og hold i 2-3 sekunder på veg ned. • Sett deg kontrollert og langsomt ned igjen. <p>Gjenta øvelsen 10 ganger.</p>	3	Høy

		<p>Steg ut til siden</p>	<p>Stå oppreist med samlede ben, og ha en rett holdning i overkroppen. Reduser støtten; til ei hånd, til en finger, til ingen støtte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ta et steg ut til siden med det ytterste benet, plasser foten flatt på gulvet med bøyd kne. • Skyv lett i fra og bring benet tilbake til utgangspunktet. <p>Gjenta 10 ganger på begge ben.</p>	<p>3</p>	<p>høy</p>
---	--	--------------------------	--	----------	------------