

Balanseøvelser

Balanseøvelsene legges inn under "rediger standard-råd" ->
"Balanseøvelse"

Bilde	Navn på øvelse	Instruksjoner	Nivå	BI-verdi
	Vektforskyvning sidevegs	<p>Stå oppreist med litt bredere plassering med bena enn normalt. Hold hendene langs siden.</p> <ul style="list-style-type: none">• Mens bena holdes i ro; før kroppsvekten din i langsomt tempo til siden over det ene kneet.• Bøy litt i kneet på det vekt bærende benet.• Du utfordrer balansen mer ved å strekke armene i samme retning som du lener deg.• Før kroppsvekten langsom tilbake til midten, og så over til motsatt side.• Forestill deg at du beveger deg mellom to glassplater foran og bak deg. <p>Gjenta 5 ganger til hver side.</p>	1	lav



Vektforskyvning
framover og bakover

Stå oppreist med den ene foten foran den andre, med ca en skrittlengde mellom.



- Mens bena holdes i ro; før kroppsvekten din i langsomt tempo fram over det fremre kneet.
- Bøy lett i kneet på vektbærende ben.
- Du utfordrer balansen mer ved å strekke armene i samme retning som du lener deg.
- Før kroppsvekten langsom tilbake til midten, og så over til bakre ben.



Gjenta 5 ganger, bytt så posisjon på bena og gjenta.



1



lav

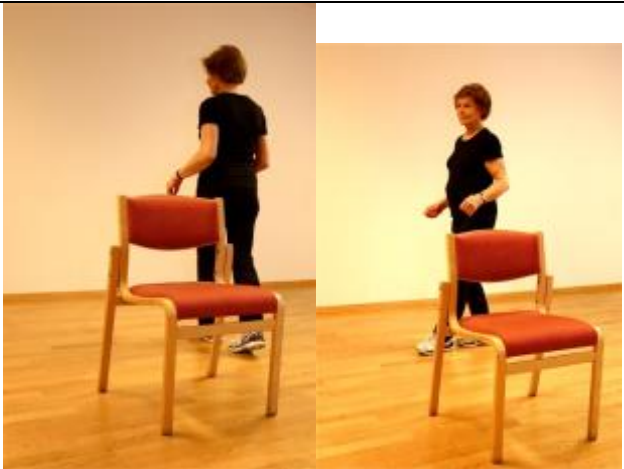
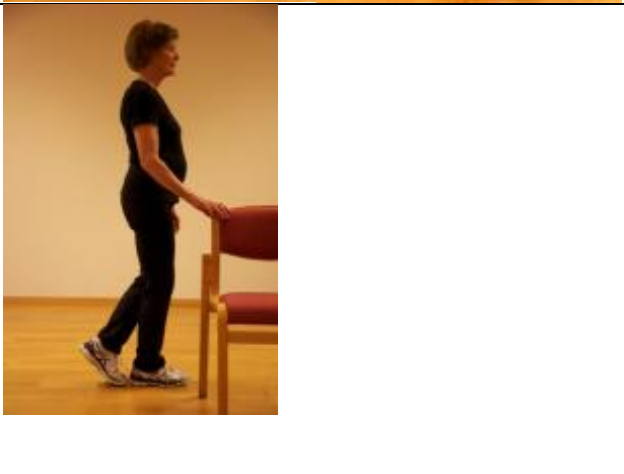



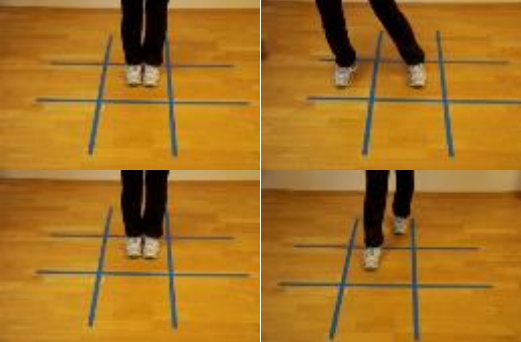

	Stå på linje	<p>Stå oppreist med siden vendt mot en stol eller kjøkkenbenken.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plasser det ene foten rett foran den andre, slik at føttene står på en rett linje. • Se rett fremover og hold stillingen i 10 sekunder. <p>Gjenta på den andre foten.</p>	1	lav
	Steg sidevegs	<p>Stå oppreist og se rett fram. Hold bekkenet i en nøytral stilling, hold magemusklene aktivert og med myke knær. Bruk en stol eller kjøkkenbenken som støtte ved behov.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ta et steg tilsvarende hoftebreddes avstand, øk avstanden for mer utfordring. • Hold hoftene og tærne vendt fremover. • Sikre at kroppsvekten er likt fordelt på begge ben før du begynner et nytt sidesteg. 	1	lav

			<p>Gjenta 10 ganger</p>		
		<p>Gå på tå</p>	<p>Stå oppreist med siden mot en stol eller kjøkkenbenken.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løft hælene og ha vekten over tåballene. • Gå 10 steg framover på tærne, stødig og kontrollert. • Plasser føttene ved siden av hverandre i hoftebreddes avstand før du senker hælene kontrollert ned til gulvet. • Snu i retning mot stolen, og gjenta i motsatt retning. 	<p>2</p>	<p>middels</p>

	Gå på linje	<p>Stå oppreist med siden mot en stol eller kjøkkenbenken.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sett et ben rett foran det andre og gå så 10 steg framover på en rett linje. • La det være en liten glipe mellom den fremre og den bakre foten i hvert steg. • Se framover og prøv å gå stødig. <p>Skift retning.</p>	2	middels
	Gå på hæl	<p>Stå oppreist med siden mot en stol eller kjøkkenbenken. Sørg for å være i balanse med begge ben før du begynner å gå.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løft opp tærne og ha vekten over på hælene. • Gå stødig og kontrollert i 10 steg. • Plasser føttene ved siden av hverandre i hoftebreddes avstand før du senker tærne kontrollert ned til gulvet. 	2	middels

		<p>Gange bakover</p>	<p>Stå oppreist med siden mot en stol eller kjøkkenbenken. Hold knærne myke underveis i øvelsen. Sørg for å være i balanse med begge ben før du begynner å gå.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gå stødig og kontrollert i 10 steg. • Ta små steg og sørg for å holde en stødig og kontrollert rytme 	2	middels
		<p>Gange i 8-tall</p>	<p>Bruk en stol som støtte og for hjelp til retning til å begynne med,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stå bak stolen og forestill deg en sirkel <u>rundt</u> stolen. Forestill deg så enda en slik sirkel <u>bak</u> stolen, slik at du står i et senter av ett 8-tall. • Gå med korte og stødige steg rundt stolen, ta en kort pause for å sikre at du er i balanse. • Gå så den bakre sirkelen tilbake til utgangsposisjon. • Etter hvert som du behersker øvelsen kan du gå begge sirklene samtidig. 	2	middels

				
	<p>Gå på linje bakover</p>	<p>Stå oppreist med siden mot en stol eller kjøkkenbenken. Hold knærne myke underveis i øvelsen. Sørg for å være i balanse med begge ben før du begynner å gå.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plasser en fot rett bak den andre slik at tærne nesten berører hælen og slik at du går bakover på en rett linje. • Gå stødig og kontrollert i 10 steg. • Ta små steg og sørg for å holde en stødig og kontrollert rytme 	<p>3</p>	<p>høy</p>
	<p>Steg fram, til siden, bak, i variert mønster</p>	<p>Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene. Hold overkroppen i en nøytral posisjon, og se rett fram. Unngå å låse kneet ditt når du skyver deg tilbake til utgangsposisjonen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flytt ett og ett ben i ulike retninger som illustrert. 	<p>3</p>	<p>høy</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • Øvelsen gjennomføres i langsomt tempo, og økes etter hvert som du behersker det. • Kjenn at du har kontroll gjennom hele øvelsen. 		
		Utfall, balanse, forover og sidelengs	<p>Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene. Hold overkroppen i en nøytral posisjon, og se rett fram. Unngå å låse kneet ditt når du skyver deg tilbake til utgangsposisjonen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ta ett steg <u>forover</u> med det ytterste benet, plasser foten flatt på gulvet og med bøyd kne. • Skyv lett i fra med denne foten og bring benet kontrollert tilbake til utgangsposisjonen. • Ta en liten pause og kjenn at du er i balanse. Gjenta øvelsen med det andre benet. • Ta så et steg ut til <u>siden</u> med det ytterste benet, plasser foten på gulvet og med bøyd kne. • Skyv lett i fra med denne foten og bring benet kontrollert tilbake til utgangsposisjonen. • Ta en liten pause og kjenn at du er i balanse. Gjenta øvelsen med det andre benet. 	3	høy

		Gjenta 10 ganger på hvert ben og i hver retning.		
--	--	---	--	--