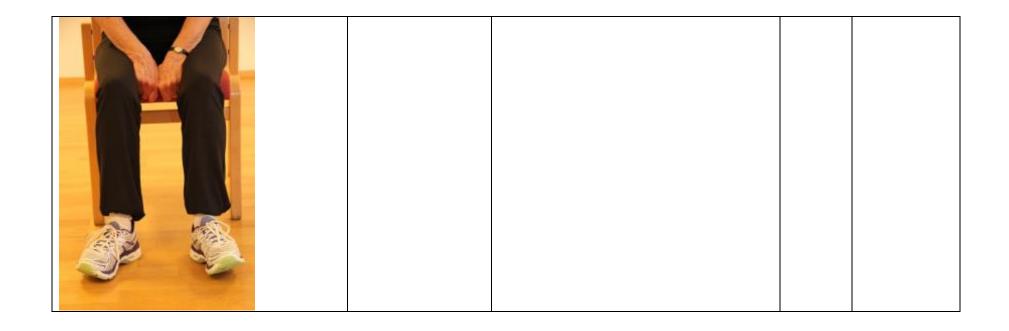
Nye øvelser

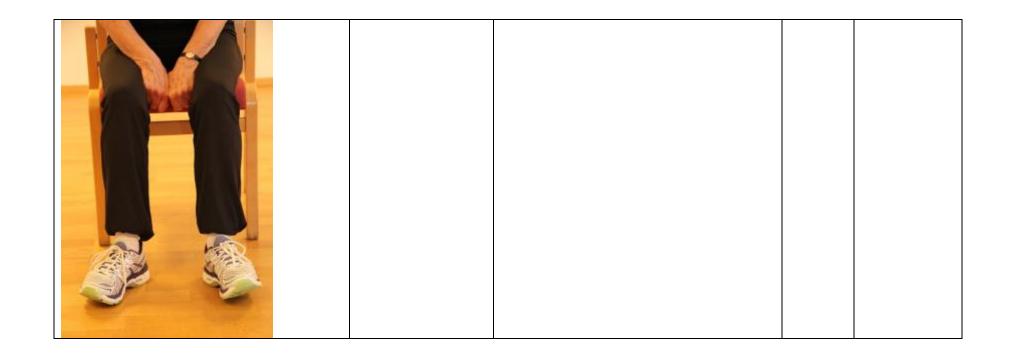
Nye øvelser skal legges inn på ekspertbruker under «rediger standard-råd». Øvelsene som skal legges inn finner du i eget excelark «øvelser_til_web».

Styrkeøvelser

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

Bilde	Navn på øvelse	Tekst	Nivå	BI-verdi
	Ankelstyrke sittende	Sitt oppreist ytterst på stolen, med hoftebreddes avstand mellom føttene. Flytt føttene litt frem slik at hælene kommer godt foran knærne. • 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. Gjenta 10 ganger.	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

Stå på tå	Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene. Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenken ved behov. • Løft deg raskt og kontrollert opp på tå. • Hold 1-2 sekund. • Senk hælene langsomt og kontrollert ned igjen. Gjenta øvelsen 10 ganger	1	lav
Stå på hælene	Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene. Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenken ved behov. • Løft deg raskt og kontrollert opp på hælene. • Hold 1-2 sekund. • Senk tærne langsomt og kontrollert ned igjen. Gjenta øvelsen 10 ganger	1	lav

Steg til siden	Stå oppreist med samlede ben, og ha en rett holdning i overkroppen. Hold deg fast i en stol eller kjøkkenbenken ved behov. • 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	2	middels
Utfall med støtte	til utgangspunktet. Gjenta 10 ganger på begge ben. Stå med samlede ben. Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenken ved behov.	2	middels
	 Ta et langt steg framover og skyv kroppsvekten over på det fremste benet. Skyv i fra og flytt benet tilbake til utgangspunktet. Gjenta 10 ganger på hvert ben 		

Knebøy med støtte	 Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene. Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenken ved behov. 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. Gjenta 10 ganger	2	middels

Styrke utside hofte	Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene. Bruk en stol eller kjøkkenbenken som støtte. • 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. Gjenta 10 ganger på hver fot.	2	middels
Knebøy uten støtte	Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene. Reduser støtten; til ei hånd, til en finger, til ingen støtte. • 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. Gjenta 10 ganger	3	Нøу

Utfall uten støtte	Stå oppreist med samlede ben, og ha en rett holdning i overkroppen. Reduser støtten; til ei hånd, til en finger, til ingen støtte. • Ta et langt steg framover og skyv kroppsvekten over på det fremste benet. • Skyv i fra og flytt benet tilbake til utgangspunktet. Gjenta 10 ganger på hvert ben	3	Нøу
Reise seg og sette seg uten støtte	 Sitt oppreist ytterst på stolen (gjerne med armer i kryss over brystet). Reduser støtten; til ei hånd, til en finger, til ingen støtte. 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. Gjenta øvelsen 10 ganger. 	3	Нøу

Steg ut til siden	Stå oppreist med samlede ben, og ha en rett holdning i overkroppen. Reduser støtten; til ei hånd, til en finger, til ingen støtte.	3	høy
	 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. 		
	Gjenta 10 ganger på begge ben.		