

# BASIS

BALANSE ★ SIKKERHET ★ STYRKE

## Treningsprogram **Viderekommen**

Velkommen til trening!

Du bør bruke 15 til 20 minutter på dette treningsprogrammet og gjennomføre minst tre økter per uke.

- Oppvarmingen - minst 1-2 minutter per øvelse
- Styrkeøvelsene - 8 repetisjoner og gjenta 2-3 ganger med en liten pause mellom hver gang
- Balanseøvelsene - 2 minutter per øvelse
- Nedtrappingen - minst 1 minutt per øvelse

### **Sikkerhet og trygghet**

Balansen skal utfordres for at øvelsene har effekt. Da kan det være fare for ustøhet på noen av øvelsene. Bruk gode sko og en stol eller noe annet å holde deg i hvis du kjenner at det trengs. Bruk i så fall en stødig stol og ikke tren på glatte underlag. Sørg for at det er ryddig der øvelsene utføres, slik at du ikke snubler.

Noen øvelser kan for noen også føre til svimmelhet og/eller blodtrykksfall. Ta alltid hensyn til dagsformen!

God treningsøkt!

## OPPVARMING:



### Albue mot motsatt kne

Både fremover og bakover.  
Minst 1-2 minutter hver vei.

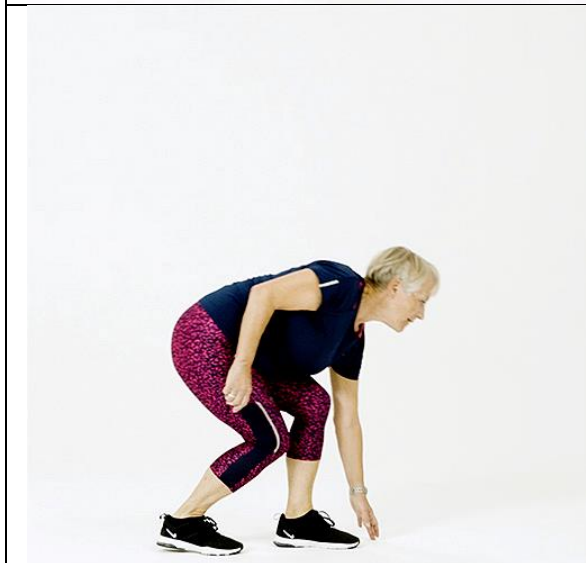
Video [her](#).



### Ankel tå

Minst 1-2 minutter.

Se video [her](#).



### Arm i bakken

Minst 1-2 minutter til hver  
side.

Se video [her](#).

## STYRKE:



### Tåhev uten støtte

1. Stå med en hoftebreddes avstand mellom beina.
2. Ha kroppsvekten over stortå og andre tå slik at ankene holdes stabile.
3. Løft begge hæler raskt, men kontrollert opp og senk rolig ned. Kroppen skal heves i én bevegelse rett opp, ikke framover.

Se video [her](#).



### Knebøy

1. Stå med en hoftebreddes avstand mellom beina, tærne skal peke framover.
2. Bøy i knær og hofter som om du skal sette deg på en stol.
3. Reis deg opp til utgangsstillingen.

Pass på blodtrykksfall og svimmelhet!

Se video [her](#).



## Hoftens sidemusklер liggende

1. Ligg på siden på en matte på gulvet.
2. Bøy nederste bein og støtt deg med øverste arm i gulvet.
3. Løft øverste bein strakt opp, ankel i 90 grader og tærne pekende fremover.
4. Tell for deg selv "1,2,3" når du løfter opp og "1,2,3,4,5" når du senker beinet.
5. Gjenta med motsatt side.

Se video [her](#).

## BALANSE:



### Stå på ett bein uten stol

1. Stå oppreist, se framover, beina i behagelig avstand men ikke mer enn en hoftebreddes avstand og med "myke knær".
2. Løft det ene beinet opp fra gulvet.
3. Hold stillingen i 3-4 sekunder og øk opp til 10 sekunder.
4. Senk beinet med kontroll og ta en kort pause med kroppsvekten fordelt på begge bein, før det andre beinet løftes opp fra gulvet.

Det er normalt å ta et støttesteg for å gjenvinne balansen.

Se video [her](#).



## Stå på ett bein med armbevegelser

1. Stå oppreist, se framover, beina i behagelig avstand men ikke mer enn en hoftebreddes avstand og med "myke knær".
2. Løft det ene beinet opp fra gulvet.
3. "Plukk epler" med armene i ulike retninger (oppover, forover og til begge sider).
4. Senk beinet med kontroll og ta en kort pause med kroppsvekten fordelt på begge bein før det andre beinet løftes opp fra gulvet.

Det er normalt å ta et støttesteg for å gjenvinne balansen.

Se video [her](#).

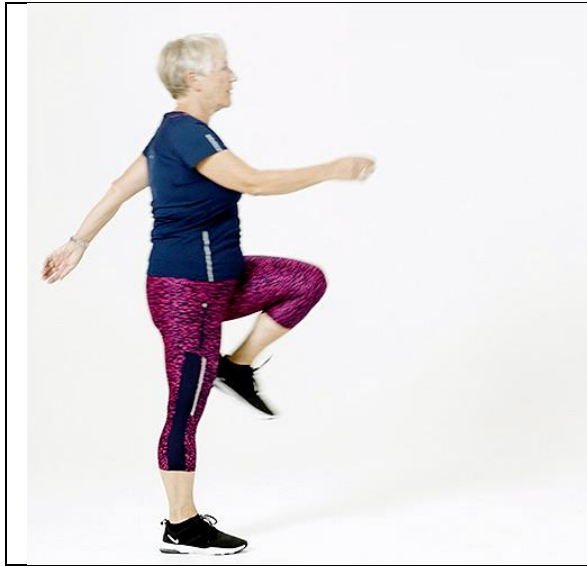


## Gå på linje

1. Gå 10 steg framover ved å plassere en fot rett foran den andre slik at du går på en rett linje.
2. Når du har fullført stegene, plasser føttene ved siden av hverandre i hoftebreddes avstand før du vender i retning.

Se video [her](#).

## NEDTRAPPING:



### Høye kneløft

Minst 1-2 minutter.

Video [her](#).



### Svikt frem/bak fra siden

Minst 1-2 minutter.

Se video [her](#).