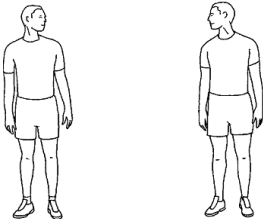
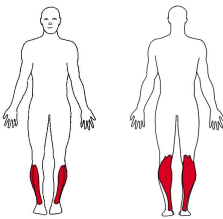
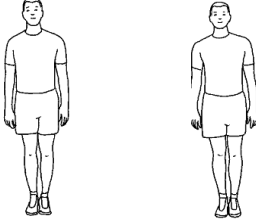
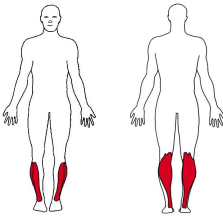

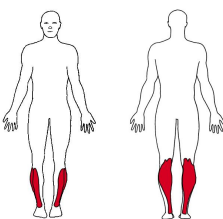
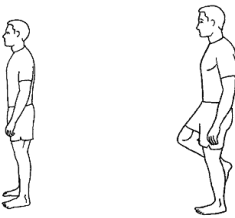
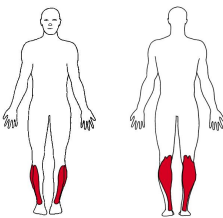
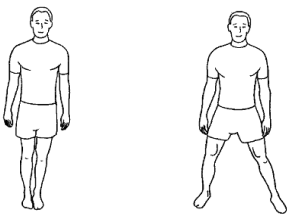
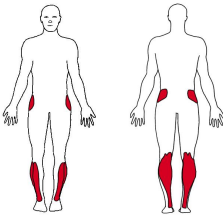
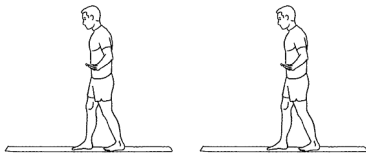
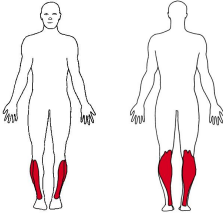


Av: Fanny Christin W. Lie

Balanse og koordinasjons øvelser, hjemmeprogram.

Anbefaler å utføre noen av disse øvelsene daglig. Gjerne utarbeid deg en rutine på å utføre noen øvelser før/ etter tannpussen morgen og kveld, for da er det lettere å huske. Det er fint med 5-15 minutter. Varier gjerne på øvelsene du tar, fra dag til dag, slik at du får variasjon. Velg selv hvor lenge du skal holde på med hver øvelse, men gjerne et minutt tid, stille og rolig. Jo lengre jo bedre. Jo saktere du gjør bevegelsene, jo vanskeligere blir det. Du kan også stå på ujevnt underlag, da blir det enda mer utfordrende.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Balanse m/ hodebevegelse				Stå på gulvet med litt avstand mellom føttene. Beveg hodet rolig fra side til side mens du opprettholder balansen.
2 Balanse samlede føtter				Stå på gulvet med føttene helt inntil hverandre. Hold balansen
3 Balanse lukkede øyne				Stå på gulvet uten støtte og med føttene helt inntil hverandre. Lukk øynene. Hold balansen.
4 Stå på ett ben 1				Stå på ett ben, med lett bøy i kneet og rett rygg. Forestill deg at det blåser og at du svaier som et strå i vinden. Forsøk å stå slik til du blir trøtt i benet. Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved at du lukker øynene.
5 Gå sidelengs				Gå sidelengs. Varier gjerne skrittlengden, og sørg for at du samler benene helt før du tar et nytt skritt.
6 Gå på linje				Lag eller forestill deg en linje på gulvet. Gå framover med små skritt, uten at du mister balansen og trækker ved siden av linjen. Føttene skal peke rett fram.

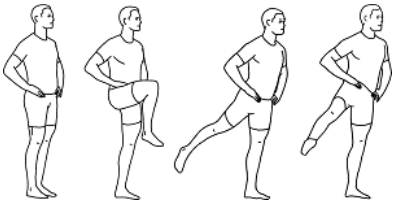
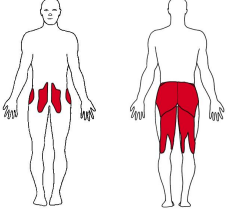
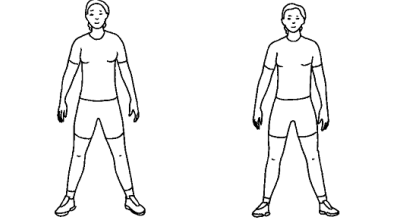
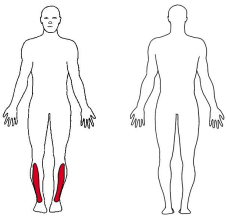
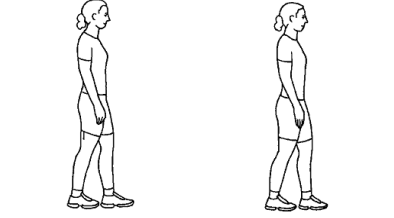
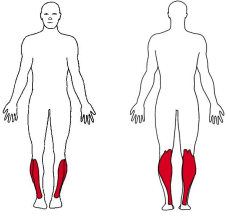
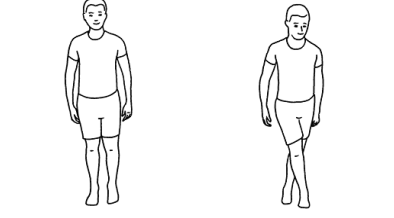
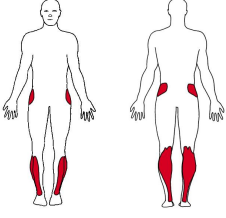
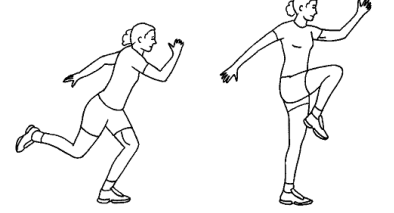
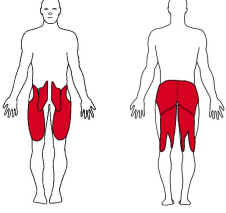


[Se video av øvelsene](#)

Av: Fanny Christin W. Lie

Balanse og koordinasjons øvelser, hjemmeprogram.

Anbefaler å utføre noen av disse øvelsene daglig. Gjerne utarbeid deg en rutine på å utføre noen øvelser før/ etter tannpussen morgen og kveld, for da er det lettere å huske. Det er fint med 5-15 minutter. Varier gjerne på øvelsene du tar, fra dag til dag, slik at du får variasjon. Velg selv hvor lenge du skal holde på med hver øvelse, men gjerne et minutt tid, stille og rolig. Jo lengre jo bedre. Jo saktere du gjør bevegelsene, jo vanskeligere blir det. Du kan også stå på ujevnt underlag, da blir det enda mer utfordrende.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 Ettbensstående balanse				Stå på ett ben med hendene i siden. Løft motsatt ben opp ved å bøye i hoften. Beveg det deretter strakt bakover og strekk i hoften, og beveg deretter strakt ben ut til siden. Kom rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta. Hold deg stabil i overkropp og bekken slik at det kun er benet som beveger seg.
8 Balanse på heler				Stå med bred benstilling på matte. Løft forfoten fra matten slik at du står på helene. Senk rolig ned igjen og gjenta øvelsen.
9 Tandem stående				Stå med den ene foten rett foran og helt inntil den som om du står å balansere på en linje.
10 Gå sidelengs, kryss foran				Gå sidelengs. Høyre bein krysses over venstre bein. Gjenta på motsatt side.
11 Ettbens diagonalgange				Stå på ett ben med bøy i knær og armer. Før motsatt arm og ben frem og tilbake som om du skulle gått langrenn.



[Se video av øvelsene](#)