

Balansetrening – nivå 1 og 2

Det er ekstra viktig å trene balanse med økende alder for å forebygge fall og mestre dagliglivets oppgaver. Dette er viktig informasjon til treningsgruppen din.

Balansetreningen er delt opp i to sekvenser. Hver sekvens har en begynnerdel og videregående del. Begge varer i 30 minutter. Nybegynner delen er for deg som ikke har trent så mye balanse før. Videregående delen har noen nye øvelser, men de fleste øvelsene er de samme, bare gjort litt tyngre.

Utstyr du trenger er matte, håndkle eller noe annet å ha under deg.



◆ Hoderulling

Stå med beina i skulderbreddes avstand og ha en liten knekk i knærne. Ha armene plassert på hoftene. Bøy hodet ned mot brystet og opp til midten, før hodet så bakover. Fortsett med å føre hodet framover igjen, opp til midten og bakover.

Repetisjoner: 10

Serier: 2

Pauser mellom seriene: 10-20 sekunder.



◆ Balanse – løfte kne opp i 90 grader

Vi blir i denne posisjonen og legger vekten på venstre ben og løfter opp høyre kne i ca. 90 grader. Om du ikke klarer å komme opp i 90 grader med beina, er det viktigste at benet kommer over gulvet. Om du kjenner at du må ha støtte, kan du holde deg forsiktig mot veggen, en partner eller et bord. Hold posisjonen i 20 sekunder, og kom ned igjen. Gjør det samme med motsatt fot.

Holdetid: 20 sekunder

Serier: 2 på hvert ben.

Pauser mellom seriene: 10-20 sekunder.



◆ Balansetrening – «fly»

Stå på ett ben og len overkroppen fremover med armene på hoftene eller hengende ned. Før samtidig benet du ikke står på bakover inntil kroppen er i en rett linje. Bøy i hoften og stopp bevegelsen med ca. 90 graders vinkel i hofteløddet. Gå deretter tilbake til utgangsstilling. Gjør det samme med motsatt fot.

Repetisjoner: 12

Serier: 4 på hvert ben.

Pauser mellom seriene: 10-20 sekunder.



◆ Balansetrening med tre stopp

Stå på ett ben med hendene i siden. Ha armer rett ned eller hjelp til med armene om du kommer i ubalanse. Løft motsatt ben opp og beveg deretter benet strakt framover og strekk ut i hoften (bilde 1). Før så benet strakt ut til siden (bilde 2) og bakover (bilde 3). Kom rolig tilbake til utgangsstilling i midten, og gjenta ni ganger til. Hold deg stabil i overkropp og bekken slik at det kun er benet som beveger seg.

Repetisjoner: 10 til hver side

Serier: 3

Pauser mellom seriene: 10-20 sekunder.



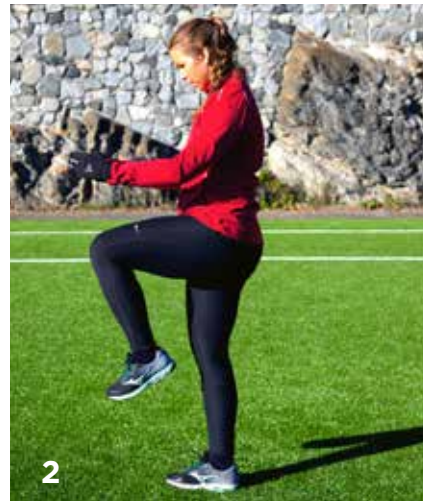
◆ Knebøy med kneløft

Stå med hoftebreddes avstand med beina og med armene hengende rett ned til siden. Tenk at du skal sette deg ned på en stol. Før setet bakover, som om du setter deg ned. Prøv å hold en rett linje mellom hofta og kne til ca. 90 grader i knærne. Hold ryggen rett og rett blikket fram (bilde 1). Kom opp igjen i stående posisjon med venstre ben i 90 grader- armene følger med (bilde 2). Hold ett sekund og gå ned i knebøy posisjon igjen. Gjør det på annenhvert ben, ti stykker til sammen.

Repetisjoner: 10 på hvert ben.

Serier: 3.

Pauser mellom seriene: 10-20 sekunder.



◆ Knebøy med utstrakt fot

Vi forsetter med knebøy (bilde 1), men denne gangen strekker du ut en fot når du er i stående posisjon (bilde 3). Hoftene holdes i ro. Armene setter du på hoftene. Gjenta det samme med motsatt ben.

Repetisjoner: 10

Serier: 3

Pauser mellom seriene: 10-20 sekunder.



◆ Gå sidesteg med knebøy

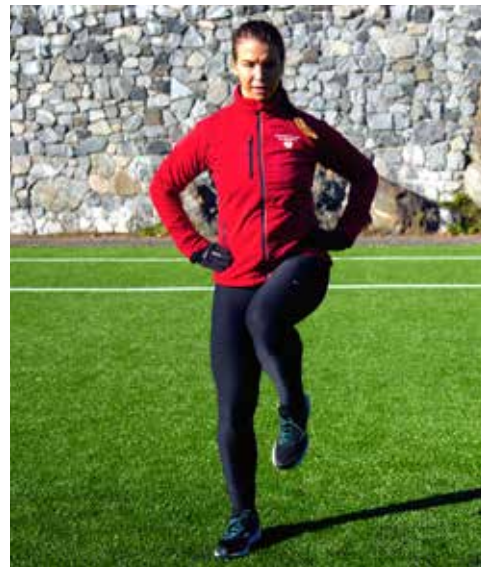
Stå med skulderbreddes avstand med bena, sett armene i siden og ha en liten knekk i knærne. Gå et steg mot høyre og stå der i 1-2 sekunder. Ta et steg tilbake og stå i 1-2 sekunder.

Prøv å ha en rett rygg mens du utfører bevegelsen. Gjør det igjen og ta nå et større steg til siden og kom litt høyere opp med benet.

Repetisjoner: 12

Serier: 3

Pauser mellom seriene: 10-20 sekunder.



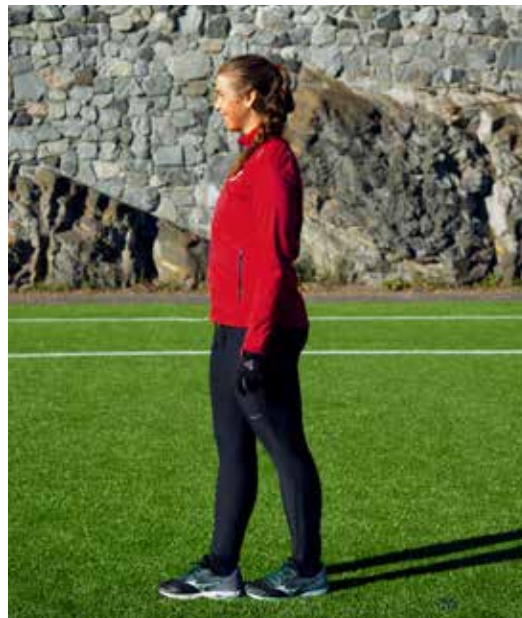
◆ Gange

Ha plass framfor deg. Gå framover, sett hælen på framre ben helt inntil tærne på bakre ben. Rett deg opp i ryggen og gå ti steg frem, stopp og gå tilbake. Ta gjerne med armene for å holde balansen. I de to siste seriene, unngå å se ned i gulvet, rett blikket framover.

Repetisjoner: 10 fram og 10 bak

Serier: 3

Pauser mellom seriene: 10-20 sekunder.



◆ Båten

Vi setter oss ned og plasserer beina opp i luften med ca. 90 grader i kneet. Hold rundt knærne med armene. Rett deg opp i ryggen og press brystet ut. Når du føler deg klar og du har balansen, slipper du armene ut til side og holder balansen.

Første serie: hold i 20 sekunder.

Andre serie: hold i 30 sekunder.

Siste serie: hold i 40 sekunder

Pauser mellom seriene: 10- 20 sekunder.



◆ Hoderulling

Stå med beina i skulderbreddes avstand, ha litt knekk i knærne. Plasser armene på hoftene. Bøy hodet ned mot brystet og opp til midten, og før hodet bakover. Gjør ti stykker sammenhengende.

I neste runde lukker du igjen øynene og fører hoder rolig nedover mot brystet og holder i ti sekunder.

Repetisjoner: 10.

Serier: 2

Pause mellom seriene: 10-20 sekunder.



◆ Stå på ett ben og løft kneet

Bli i denne posisjonen og legg vekten på venstre ben og løft opp høyre kne i ca. 90 grader. Hold posisjonen i 20 sekunder og kom ned igjen. Gjør det samme med motsatt ben. I de to siste seriene roterer vi hodet forsiktig fra høyre til venstre side. Ta høyre fot opp og gjør det samme med motsatt ben og hodet.

Holdetid: 20 sekund.

Serier: 4 på hvert ben.

Ingen pauser mellom seriene.



◆ Balanse «fly»

Stå på ett ben og len overkroppen framover med strake armer over hodet. Før samtidig benet du ikke står på bakover inntil kroppen er i en rett linje. Bøy i hoften og stopp bevegelsen med ca. 90 graders vinkel i hofteløddet. Kom deretter tilbake til utgangsstilling.

Repetisjoner: 12 på hvert ben

Serier: 4

Pauser mellom seriene: 10-20 sekunder.



◆ Balanse med tre stopp

Stå på ett ben med hendene framfor deg. Strekk benet og begge armene strake framfor kroppen (bilde 1). Strekk så ben og armer strake ut til siden (bilde 2). Avslutt bevegelsen ved å strekke benet bakover og begge armene framfor kroppen (bilde 3). Kom rolig tilbake til utgangsstilling i midten, og gjenta ni ganger til. Hold deg stabil i overkropp og bekken slik at det kun er benet som beveger seg. Gjør det samme på motsatt ben.

Repetisjoner: 10 på hvert ben

Serier: 3

Pauser mellom seriene: 10-20 sekunder.



◆ Knebøy med kneløft og armer

Står med hoftebreddes avstand med beina og med armene hengende rett ned til siden. Tenk at du skal sette deg ned på en stol. Før setet bakover, som om du setter deg ned, og ha med armene framover. Prøv å hold en rett linje mellom hofta og kne til ca. 90 grader i knærne. Hold ryggen rett og rett blikket fram. Kom opp igjen i stående posisjon med venstre ben i 90 grader, mens armene følger med. Hold ett sekund og gå ned i knebøy posisjon igjen. Gjør det på annenhvert ben, ti stykker til sammen.

Repetisjoner: 10 kneløft på hvert ben.

Serier: 3

Pauser mellom seriene: 10- 20 sekunder.



◆ Stjerne til siden med armer

Vi forsetter med knebøy, men denne gangen strekker du ut foten når du er i stående posisjon. Hoftene holdes i ro og armene følger med opp over hodet.

Fortsetter ned i knebøy, opp igjen, strekk ut motsatt ben og arm.

Repetisjoner: 10

Serier: 3

Pauser mellom seriene: 10-20 sekunder.



◆ Sidesteg med hopp

Stå med skulderbreddes avstand med beina, ha en liten knekk i knærne. Ta et hoppsteg mot høyre og stå der i 1-2 sekunder. Hopp ett steg tilbake og stå i 1-2 sekunder.

Prøv å ha en rett rygg mens du utfører bevegelsen og ha armene vekselvis med. Gjør dette igjen, ta gjerne et større steg til siden og kom litt høyere opp med benet.

Repetisjoner: 12

Serier: 3

Pauser mellom seriene: 10-20 sekunder.



◆ Gange med lukkede øyne

Ha plass framfor deg. Gå framover, sett hælen på framre ben helt inntil tærne på bakre ben. Rett deg opp i ryggen og gå ti steg frem. Ta gjerne med armene for å holde balansen. De to siste rundene gjentar vi framover og bakover, men denne gangen lukker vi igjen øynene.

Repetisjoner: 10 fram og 10 bak

Serier: 3

Pauser mellom seriene: 10-20 sekunder.



◆ Diagonalen på alle fire

Stå på alle fire og stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen. Hold noen sekunder før du vender tilbake til utgangstillingen, og gjenta på motsatt side. Pass på å holde korsryggen i nøytral stilling under hele øvelsen.

Repetisjoner: 12 på hvert ben

Serier: 2

Pauser mellom seriene: 10- 20 sekunder.



◆ Båten

Vi setter oss ned og plasserer beina opp i luften med kneet i ca. 90 grader. Hold rundt kneet med armene. Rett deg opp i ryggen og press brystet ut. Når du føler deg klar og har balansen, slipper du armene ut til side og danner en ring med armene og roterer overkroppen over til motsatt side.

Første serie: 10 rotasjoner

Andre serie: 12 rotasjoner

Tredje serie: 15 rotasjoner

Pauser mellom seriene: 10-20 sekunder.

