

BALANCEØVELSER

Balancetræning er vigtig for at opnå en større stabilitet og bedre holdning i dine daglige aktiviteter. Med en god balance nedsætter du samtidig risikoen for fald, skader og overbelastning. Dette hæfte indeholder en række såvel lette som svære øvelser, der kan bedre din balance.

Forsøg dig frem og find øvelser på dit niveau. Du kan evt. have en stol med ryglænen ved siden af, så du kan holde i ryglænet, hvis det er nødvendigt.

Øvelserne kan gøres sværere ved at stå på et blødt underlag. Alle øvelser gentages med det andet ben, hvis det er muligt. Gentag øvelserne mellem 5 til 10 gange.

1

- 1 Stå med let spredte eller samlede ben
- 2 Bevæg kroppen lidt frem og tilbage og fra side til side
- 3 Prøv også at komme op på tæerne



2

- 1 Stå i gangstående stilling
- 2 Læg vægten frem og tilbage



3

1
Glid den ene fod ud
til siden

2
Hold stillingen i nogle
sekunder og træk
foden ind igen



4

1
Løft det ene ben op

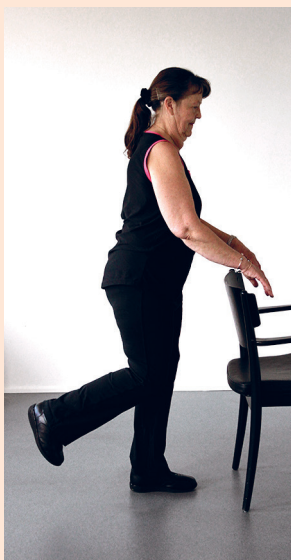
2
Hold stillingen i nogle
sekunder



5

1
Bøj benene skiftevis
bagud og op

2
Stå evt. ved en stol



6

1
Gå 5 skridt frem "på
linje"

2
Stå stille i stillingen i 5
sekunder



7

- 1 Gå sidelæns ved at sætte det ene ben skiftevis foran og bagved det andet



8

- 1 Gå fremad samtidig med, at du langsomt drejer hovedet fra side til side



9

- 1 Sæt forsigtigt den ene fod op på et plastikkrus
- 2 Hold balancen i nogle sekunder
- 3 Støt dig evt. til en stol



10

- 1 Gå lidt ned i knæene
- 2 Hold stillingen kort og rejs dig op igen
- 3 Stå evt. foran en stol



11

- 1**
Stå med let samlede ben
- 2**
Sving arme og krop fra side til side



12

- 1**
Stå med samlede ben
- 2**
Rotér arme og krop fra den ene til den anden side



13

- 1**
Spil bold op ad en væg eller til en træningspartner



14

- 1**
Alle øvelserne kan gøres sværere ved at stå på et blødt underlag

