

BASIS

BALANSE ★ SIKKERHET ★ STYRKE

Treningsprogram **Avansert**

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

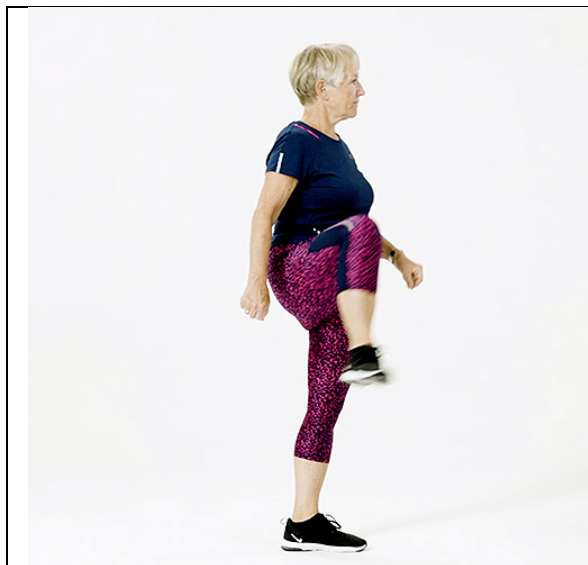
Sikkerhet og trygghet

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!

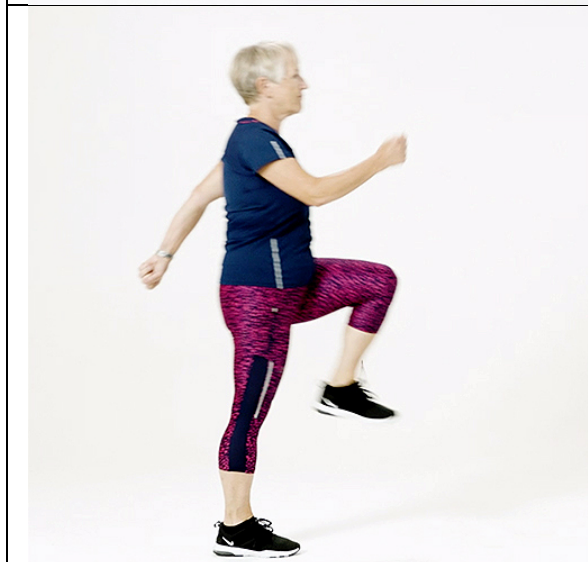
OPPVARMING:



Rotasjon i hofte

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

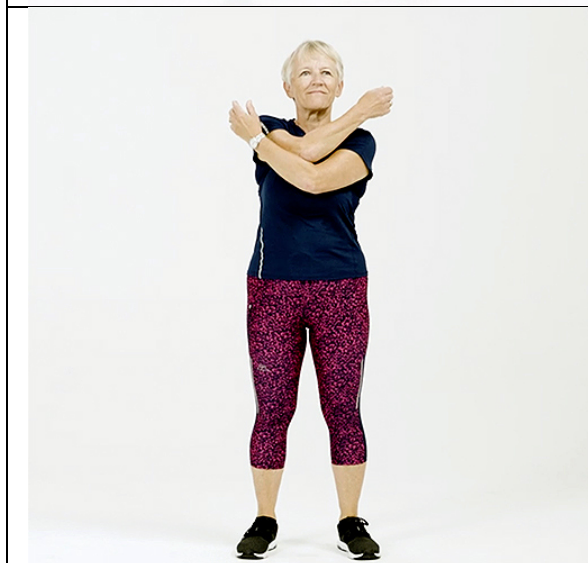
Video [her](#).



Marsjere

Minst 1-2 minutter.

Se video [her](#).



Svikt ut/inn

Minst 1-2 minutter til hver side.

Se video [her](#).

STYRKE:



Utfall fremover med vekt

1. Bruk manualer i hendene eller f.eks. plastflasker med sand.
2. Ta et steg framover med det ytterste beinet, plasser foten flatt på gulvet med bøyd kne.
3. Skyv i fra og bring beinet tilbake til utgangspunktet.
4. Gjennomfør en hel serie med samme bein før du skifter side.

Se video [her](#).



Dyp knebøy

1. Stå foran en lav benk, sofa eller stol.
2. Stå med en hoftebreddes avstand mellom beina, tærne skal peke framover.
3. Bøy i knær og hofter og sett deg ned på benken/sofaen/stolen eller så langt ned som du kommer.
4. Reis deg opp til utgangsstillingen.
5. Sett deg rolig ned og prøv å reise deg så raskt som du får til.

Pass på blodtrykksfall og svimmelhet!

Se video [her](#).



Gange med ettbeins tåhev

1. Ta et skritt forover og hev deg opp på tå med det forreste beinet.
2. Fortsett med neste bein og så videre.

Se video [her](#).

BALANSE:



Tandem med armbevegelser

1. Plasser den ene foten rett foran den andre, slik at føttene står på en rett linje.
2. Beveg armer, overkropp og hodet i forskjellige retninger (se video).

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

Se video [her](#).



Stå på ett bein og ta i gulvet/strekk opp

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. Strekk begge armer opp og ta i bakken eller så langt ned du får til.
4. Senk beinet med kontroll og ta en kort pause med kroppsvekten fordelt på

begge bein, før det andre beinet løftes opp fra gulvet.

Pass opp ved eventuell svimmelhet eller blodtrykksfall ved fremoverbøying / oppreising.

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.

Se video [her](#).

NEDTRAPPING:



Vekselvis høyre venstre

Minst 1-2 minutter.

Video [her](#).



Svikt frem/bak fra siden

Minst 1-2 minutter.

Se video [her](#).