

BASIS

BALANSE * SIKKERHET * STYRKE

Treningsprogram **Nybegynner**

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 stødig stol eller noe annet å holde deg i. Ikke tren på glatte underlag. Sørg for at du har plass rundt deg og at det er ryddig der øvelsene utføres.

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

God treningsøkt!

OPPVARMING:



Skulderrulle

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

Video [her](#).



Sittende marsjering

Minst 1-2 minutter.

Se video [her](#).



Plukke epler

Minst 1-2 minutter til hver side.

Se video [her](#).

STYRKE:



Utfall fremover med støtte

1. Benytt stol som støtte.
2. Ta et steg fremover med det ytterste beinet, plasser foten flatt på golvet med bøyd kne.
3. Skyv lett i fra og bring benet tilbake til utgangspunktet.
4. Gjennomfør en hel serie med samme bein før du skifter side.

Se video [her](#).



Knebøy med støtte

1. Stå ved en stol, vegg eller lignende. Ta lett støtte med en eller begge armer ved behov.
2. Ha en hoftebreddes avstand mellom beina, tærne skal peke fremover.
3. Bøy i knær og hofter som om du skal sette deg på en stol.
4. Reis deg opp til utgangsstilling.
5. Gå rolig ned og raskt opp.

Pass på blodtrykksfall og svimmelhet!

Se video [her](#).

BALANSE:



Tandem med stol

1. Stå oppreist med beina i en hoftebreddes avstand, med siden vendt mot stolen og ta støtte.
2. Plasser den ytterste foten rett foran den andre, slik at føttene står på en rett linje.
3. Se framover, slipp støtten og hold stillingen i minst 10 sekunder.
4. Flytt beinet til utgangsposisjon slik at føttene igjen står med en hoftebreddes avstand, før den andre foten plasseres fremst og stillingen holdes i nye 10 sekunder.

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

Benytt stol ved behov!

Se video [her](#).



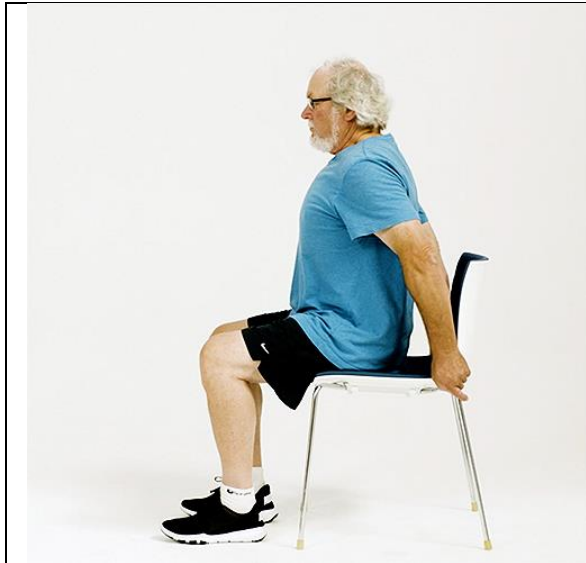
Stå på ett bein med stol

1. Start med støtte til stol.
2. Stå oppreist, se fremover, beina i behagelig avstand men ikke mer enn en hoftebreddes avstand og med "myke knær".
3. Stryk det ytre beinet bakover langs gulvet inntil kneet er godt bak hoften før du løfter hælen opp mot setet.
4. Forsøk å ikke ta støtte/ta så lite støtte som mulig.
5. Hold stillingen i 3-4 sekunder og øk opp til minst 10 sekunder.
6. 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 i begynnelsen.

Video [her](#).

NEDTRAPPING:



Samle skulderbladene bak

Sitt vanlig og samle så skulderbladene bak før du slipper opp igjen. Minst 1-2 minutter.

Video [her](#).



Ankel - tå - hæl

Bytt bein etter noen repetisjoner. Minst 1-2 minutter.

Se video [her](#).