

Balance niveau 1

10 øvelser som træner flere forskellige elementer af balance

Øvelser

1. Løft knæ, 5x med hvert ben
2. Løft fod, 5x med hvert ben
3. Drej højre rundt x10
4. Drej venstre rundt x10
5. Et bens stand højre 30 sek
6. Et bens stand venstre 30 sek
7. Balance med lukkede øjne - frem-tilbage x10
8. Balance med lukkede øjne - side-side x10
9. Balance med lukkede øjne - vægt højre fod, 30 sek
10. Balance med lukkede øjne - vægt venstre fod, 30 sek

Løft knæ, 5x med hvert ben



Sådan udfører du øvelsen:

- Sid på en stol og rejs dig op mens du løfter det ene knæ op.
- Gentag hvor du løfter modsatte ben.
- Øvelsen kan gøre svære ved at lave den uden en stol: i stedet for at rejse dig fra en stol, rejser du dig fra en knæbøjning/squat.

Løft fod, 5x med hvert ben



Sådan udfører du øvelsen:

- Sid på en stol med spredte ben. Rejs dig op mens du lægger vægten over på det ene ben.
- Gentag hvor du lægger vægten på det andet ben.
- Øvelsen kan gøre svære ved at lave den uden en stol: i stedet for at rejse dig fra en stol, rejser du dig fra en knæbøjning/squat.



Drej rundt hhv højre og venstre vej, 10x rundt hver vej



Sådan udfører du øvelsen:

- Stå på stedet og drej først 10 x rundt den ene vej og så den anden vej.
- Du må gerne blive lidt rundtosset af øvelsen.

Et bens stand hhv højre og venstre ben, 30 sek med hvert ben



Sådan udfører du øvelsen:

- Stå på et ben og hold balancen.
- Øvelsen kan gøres lettere hvis det løftede ben støtter på det ben du står på.
- Eller ved at støtte den "løftede" fod på den fod du står på.

Balance med lukkede øjne, flere øvelser



Sådan udfører du øvelserne:

- Stå med samlede fødder og lukkede øjne, hold hele fodsålerne i underlaget under øvelserne.
- Bevæg vægten frem mod forfæddene og tilbage på hælene x 10
- Bevæg vægten fra side til side x 10
- Løft vægten fra venstre fod, så fodsålen rører gulvet let og hold balancen på højre ben.
- Løft vægten fra højre fod, så fodsålen rører gulvet let og hold balancen på venstre ben.

