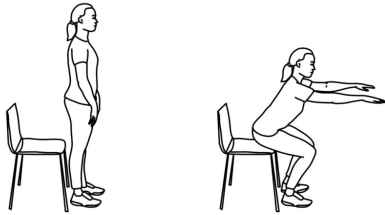


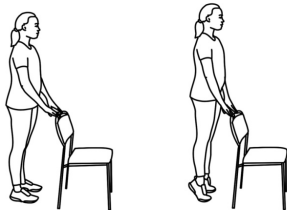
Dette er et generelt program for alle med plager i bena. Det er også rettet mot dårlig balanse. Programmet tar ca. 8 minutter, ta gjerne to runder. Du kan gjøre det hver dag .



Knebøy

Stå foran en stol med litt avstand mellom bena. Sett deg rolig ned på stolen så du såvidt sitter. Reis deg opp igjen.

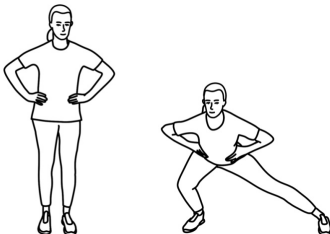
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Tåhev

Stå bak en stol med hendene på stolryggen. Gå opp på tærne med begge bena og bli stående i cirka 2-3 sekunder. Senk deg rolig ned til stående igjen.

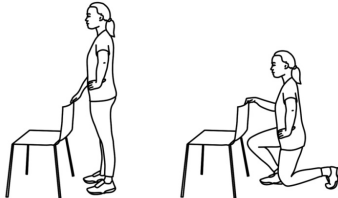
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Sidesteg

Stå med føttene sammen og hendene på hoftene. Gjør et steg ut til siden, samtidig som du bøyer deg litt fram i hofte og kne. Skyv så fra så du kommer opp i stående igjen. 8 utfall til hver side.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Steg bakover

Stå bak en stol med én hånd på stolryggen og den andre på hoften. Ta et godt steg bakover og bøy begge bena så det bakerste kneet nesten når gulvet. Reis opp igjen og bytt ben.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Balanse på ett ben

Stå på ett bein. Forsøk å stå slik i 30 sekunder. Gjør øvelsen på begge bein. Øvelsen blir mye vanskeligere om du lukker øynene.

Sett: 2 , Repetisjoner: 2



Tøyning av baksida lår

Sitt på kanten av stolen med det aktuelle beinet strakt. Legg hendene midt på låret og press ned slik at du kjenner at det tøyser på baksiden av låret. Svai ryggen litt og len deg fram så langt du orker. Hold 15 sekunder før du slipper opp. Slipp opp og gjenta etter en liten pause.

Varighet: 15 sek, Sett: 2

