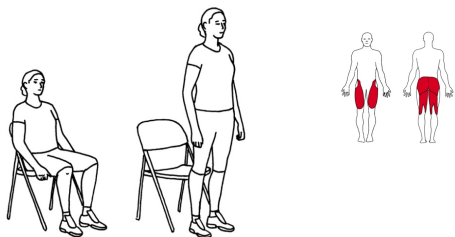
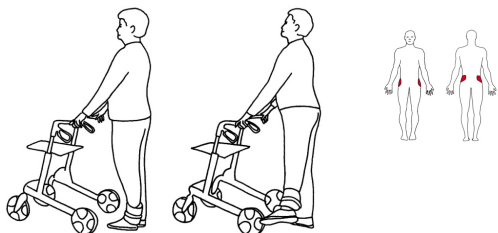


Utføres 15x2 daglig



1. Sette og reise seg

Sitt på en stol, hold i stolsetet med begge hender og plasser føttene så langt inn mot stolen som du kan. Beveg overkroppen fremover og reis deg opp ved bruk av beina. Skyv fra med armene om nødvendig.



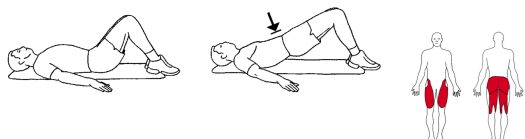
2. Utoverføring av ben m/vektmansjett og støtte i rullator

Stå oppreist med støtte i rullatoren. Med vektmansjett festet til ankelen føres benet strakt ut til siden. Hold ryggen rett og blikket fremover under utførelsen. Før benet rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.



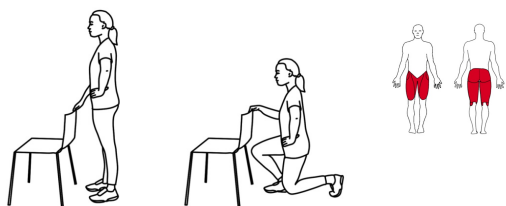
3. Stående tofots tåhev m/stol

Stå bak en stol og støtt deg med hendene til stolryggen. Gå opp på tærne med begge bena og bli stående i cirka 5 sekunder. Senk deg rolig ned til stående igjen.



4. Seteløft

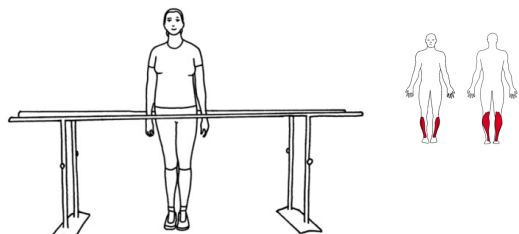
Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft bekkenet opp fra gulvet helt til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt.



5. Utfall bakover m/støtte, en hånd

Stå bak en stol, legg en hånd på stolryggen for støtte. Sett den andre hånden på hoften. Ta et godt steg bakover med den ene foten, senk deg ned mot gulvet ved å bøye i begge knærne. Press fra mot underlaget med fremre fot og strekk ut i knærne igjen for å komme tilbake til utgangsstilling. Hold ryggen rett under hele øvelsen.

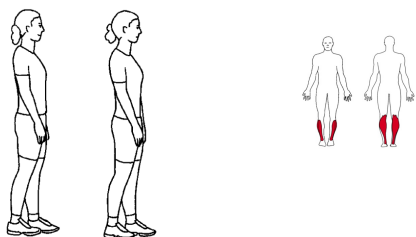




6. Hold balansen i gangbane (samlede bein)

Stå sideveis i gangbanen med samlede bein. Hold balansen.

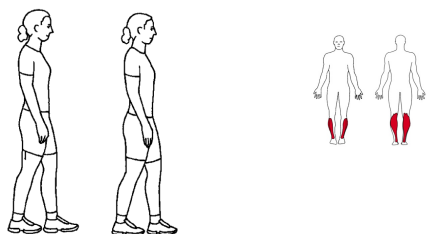
Varighet: 30 sek, Repetisjoner: 3



7. Semitandem stående

Stå med føttene tett inntil hverandre, det bakerste benet skal stå litt lengre bak en det motsatte (slik at tærne er parallele med hælen til motsatt fot).

Repetisjoner: 3 , Varighet: 30 sek



8. Tandemstående

Stå med den ene foten rett foran og helt inntil den andre foten som om du står å balansere på en linje.

Repetisjoner: 3 , Varighet: 30 sek

