

TRÄNINGSPROGRAM

för att förbättra balansen

Uppvärmning

Dansa till din favoritlåt 3 min alternativt jogga på stället 3 min.

Övningar

På fast underlag

1. A) Knäböj. Stå med fötterna höftbrett isär, armarna korslagda över bröstet, böj i knäna och tänk dig att du sätter dig ner på en pall, sträck sedan i knäna igen. Upprepa 10 gånger i så snabb takt du kan och så djupt som du orkar.
B) Upprepa punkt 1 A) men med stängda ögon.
2. A) Tåhävning. Ställ dig upp på tå och håll kvar så länge du kan, sänk ner igen.
B) Upprepa punkt 2 A) men med stängda ögon.
3. A) Stå på ett ben. Stå på ena benet 1 minut med öppna ögon, titta på en punkt 1.5 meter framför dig på golvet.
B) Stå på andra benet 1 minut med öppna ögon, titta på en punkt 1.5 meter framför dig på golvet.

På mjukt underlag; kudde

4. A) Knäböj. Stå med fötterna höftbrett isär, armarna korslagda över bröstet, böj i knäna och tänk dig att du sätter dig ner på en pall, sträck sedan i knäna igen. Upprepa 10 gånger i så snabb takt du kan och så djupt som du orkar.
B) Upprepa punkt 4 A) men med stängda ögon.
5. A) Tåhävning. Ställ dig upp på tå och håll kvar så länge du kan, sänk ner igen.
B) Upprepa punkt 5 A) men med stängda ögon.
6. A) Stå på ett ben. Stå på ena benet 1 minut med öppna ögon, titta på en punkt 1.5 meter framför dig på golvet.
B) Stå på andra benet 1 minut med öppna ögon, titta på en punkt 1.5 meter framför dig på golvet.