

Go60plus sitt eget balansetreningprogram Nivå 1

Oppvarming: Start med 5 minutters lett oppvarming som kan inkludere lett gange eller små bevegelser for å løsne opp kroppen.

Sikkerhet: Ha en stol eller en annen stabil støtte i nærheten for ekstra sikkerhet under øvelsene.

Puste: Husk å puste jevnt og rolig gjennom øvelsene.

Progresjon: Når du blir mer komfortabel med øvelsene, kan du gradvis øke tiden du bruker på hver øvelse eller antall repetisjoner.

1. Stående på et ben

- **Beskrivelse:** Stå rett med føttene skulderbredde fra hverandre. Løft det ene beinet og hold det i luften i 10-15 sekunder. Bytt bein.
- **Varighet:** 1-2 minutter (30 sekunder per bein)
- **Antall:** 2-3 runder

2. Tilbakeholdt fingertouch

- **Beskrivelse:** Stå rett og plasser en finger på en stol eller en vegg for støtte. Løft det ene beinet og hold det i 5-10 sekunder mens du prøver å holde balansen. Bytt bein.
- **Varighet:** 1-2 minutter (15 sekunder per bein)
- **Antall:** 2-3 runder

3. Sitte-til-stå øvelse

- **Beskrivelse:** Sitt på en stol med beina i skulderbredde. Reis deg opp uten å bruke armene og sett deg ned igjen. Forsøk å gjøre dette med så lite støtte som mulig.
- **Varighet:** 1-2 minutter
- **Antall:** 8-10 repetisjoner

4. Gange på linje

- **Beskrivelse:** Plasser en tynn linje eller et bånd på gulvet. Gå langs linjen med ett fot foran det andre, som om du balanserer på en stram line.
- **Varighet:** 1 min
- **Antall:** 3-4 ganger frem og tilbake

5. Balanseøvelse mot vegg

- **Beskrivelse:** Stå med ryggen mot en vegg og prøv å løfte ett bein til du føler balansen blir utfordret, hold i 10-15 sekunder. Bytt bein. Hvis nødvendig, kan du bruke veggen som støtte.
- **Varighet:** 1-2 minutter (30 sekunder per bein)
- **Antall:** 2-3 runder

Dette programmet gir en god start på balanseøvelser og kan tilpasses etter behov og fremgang. Håper dette er nyttig!

NB! Go60plus tar ikke ansvar for eventuelle skader eller feil ved utførelse av dette programmet.