

Go60plus sitt eget balansetreningprogram Nivå 2

- **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 ett bein med økt utfordring

- **Beskrivelse:** Stå rett med føttene skulderbredde fra hverandre. Løft det ene beinet og hold det i 15-20 sekunder. For ekstra utfordring, lukke øynene eller hold armene ut til sidene.
- **Varighet:** 2 minutter (30 sekunder per bein)
- **Antall:** 2-3 runder

2. Stående på ett bein med tå-tapp

- **Beskrivelse:** Stå på ett bein og løft det andre beinet, så du står på tåen med det hevede beinet. Hold i 10-15 sekunder før du bytter bein.
- **Varighet:** 2 minutter (30 sekunder per bein)
- **Antall:** 2-3 runder

3. Gange på linje med lukket øyne

- **Beskrivelse:** Plasser en linje eller et bånd på gulvet. Gå langs linjen med ett fot foran det andre, med øynene lukket. Ha en stol eller vegg i nærheten for sikkerhet.
- **Varighet:** 2-3 minutter
- **Antall:** 3-4 ganger frem og tilbake

4. Balanse på bosu-ball eller balansepute

- **Beskrivelse:** Stå på en bosu-ball eller balansepute med føttene skulderbredde fra hverandre. Hold balansen i 15-30 sekunder. Hvis du er komfortabel, kan du prøve å gjøre små bevegelser som å bøye knærne eller vippe litt frem og tilbake.
- **Varighet:** 2 minutter
- **Antall:** 2-3 runder

5. Knestående til stående

- **Beskrivelse:** Start på knærne med føttene mot bakken. Reis deg opp til stående stilling uten å bruke hendene. Dette krever styrke og balanse
- **Varighet:** 1-2 minutter
- **Antall** 8-0 repetisjoner

6. Sideveis bevegelser med støtte

- **Beskrivelse:** Stå rett og hold i en stol eller vegg for støtte. Ta et steg til siden med det ene beinet, og ta deretter et steg tilbake til startposisjon. Bytt side etter 10-15 steg.
- **Varighet:** 2-3 minutter
- **Antall:** 2-3 runder

Dette programmet vil bidra til å forbedre både balanse og styrke, og gir en ekstra utfordring for dem som er klar for det. Håper dette er nyttig!

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