



Balance

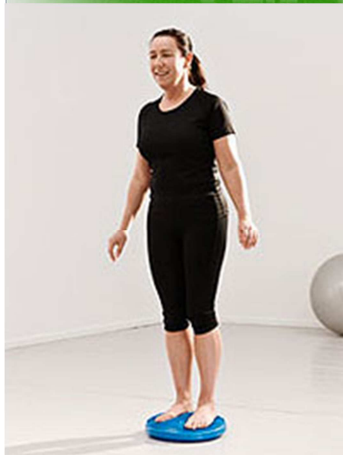
Øvelser: Balance-pude

Balance-øvelse 1

Stå på en balancepude med lidt afstand mellem dine fødder og let bøjede knæ.

Find balancen – hold stillingen i 10-20 sekunder
Hold en lille pause, hvis du mister balancen eller bliver træt i dine ben

Antal gentagelse: 3 – 5 gange

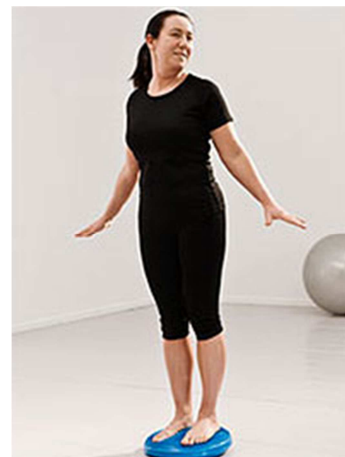


Balance-øvelse 2

Stå på en balancepude med lidt afstand mellem dine fødder og let bøjede knæ.

Find balancen – drej hovedet fra side til side
Hold en lille pause, hvis du mister balancen eller bliver træt i dine ben

Antal gentagelse: 3 – 5 gange



Balance-øvelse 3

Stå på en balancepude med lidt afstand mellem dine fødder og let bøjede knæ. Find balancen

Hold ryggen ret og bøj i dine hofter og knæ.
Bøj dine knæ så langt du kan, eller indtil du har en vinkel på 90 grader.

Hold en lille pause, hvis du mister balancen eller bliver træt i dine ben

Antal gentagelse: 3 – 5 gange



Balance-øvelse 4

Stå på en balancepuden. Bøj let i dit knæ

Sørg for, at knæet er lige over foden.

Bøj dit knæ, så langt du kan eller til en ret vinkel på 90 grader

Hold en lille pause, hvis du mister balancen eller bliver træt i dine ben

Antal gentagelse: 3 – 5 gange



Balance-øvelse 5

Stå på en balancepude på et ben med let bøjet knæ.

Sørg for, at knæet er over foden

Sving det andet ben frem og tilbage

Hold en lille pause, hvis du mister balancen eller bliver træt i dine ben

Antal gentagelse: 3 – 5 gange



Kilde: Gigtforeningen