



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 50 år

REKVISITTER:

Håndvægte, kettlebell, stepbænk, trappe eller gymnastikskammel.

ANTAL:

Min. 1

VARIGHED:

Ca. 10 min.

4 hurtige øvelser til at opnå en bedre balance:

En god balance kan bringe smertelindring. Mens du balancerer - skal alle dine muskler arbejde på en gang. Hvis de ikke fungerer korrekt som et hold, kan nogle muskler blive forsinket med, føre til, at du mister balancen. Disse forsinkelser kan komme fra smerter, muskelubalance, hævelser, styrkeunderskud og ikke nok bevægelsesvariation. Når dine muskler arbejder sammen, er det også en god måde at støtte dine led på. Især knæ, hofter og ankler. Den bedste måde at arbejde med balance på er først at starte med succes. Du arbejder hen imod kontrol. Disse 4 bevægelser er eksempler, du kan prøve afhængig af dit balanceniveau og hvor du har smerter. Når du udfører en balanceøvelse, da sørg for at have den rette støtte.

Variation: "Lateral stair taps" er en god øvelse, der involverer at tappe med fødderne på en lateral måde på trinene i en trappe. Det kan være en god øvelse for at forbedre balance og koordination. Lateral = tværgående.

SÅDAN GØR DU:



Vekslede trappegang

Jo højere trin, jo sværere bliver det. Sigt efter 10 - 20 gentagelser. Ved start evt. brug af support hvis nødvendigt.



Frem og tilbage skridt over kettlebell

Dette kan være en fantastisk coreøvelse samt en opvarmning til gåturen også. Jo højere objekt, jo sværere bliver det. Sigt efter 10 - 20 gentagelser. Husk, både højre og venstre ben.



Lateral trappegang

En af favoritterne til at hjælpe med at udfordre lateral balance, en bevægelse, der måske ikke bliver udfordret nok. Jo højere skridt, jo sværere bliver det. Sigt efter 10 - 20 gentagelser - til hver side.



Enkeltbens dødløft

Dette er et avanceret træk at mestre uden vægt først. Brug støtte, hvis der er behov for det. Sigt efter 5 - 10 gentagelser for hver side, når du starter.