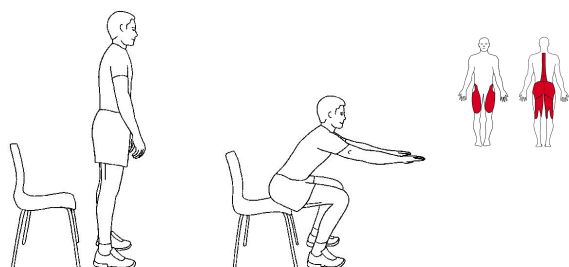


Ål kommune

øvelser for eldre heime i corona

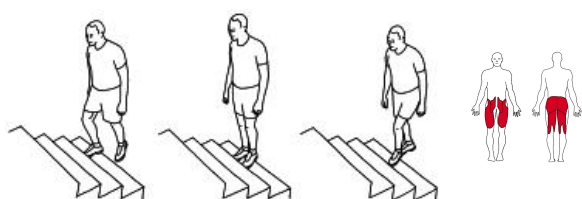
Av: Live Berg



1. Knebøy m/stol

Plasser stolen bak deg. Stå med rett rygg og med føttene i skulderbreddes avstand. Løft armene opp foran brystet. Bøy i hofter og knær og senk deg ned til rumpa såvidt berører kanten på stolen. Press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.

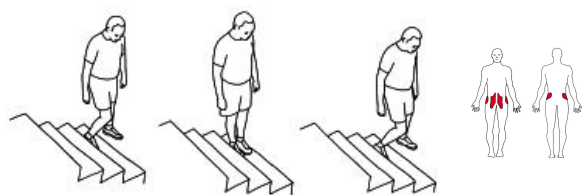
Varighet:



2. Gå opp og ned på trappetrinn

Gå opp og ned på et trappetrinn eller gå og ned hele trappa. Støtt deg gjerne på rekkverket om nødvendig

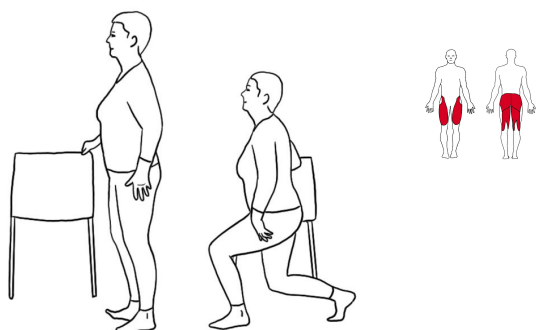
Sett: , **Reps:**



3. Gå sideveis opp og ned på trappetrinn

Gå sideveis opp og ned på et trappetrinn eller gå sideveis opp og ned hele trappa.

Sett: , **Reps:**



4. Utfall frem m/støtte

Stå med siden mot stolen, støtt deg med den ene hånden på ryggstøtten. Sett den ene foten et godt steg frem og senk deg ned mot gulvet ved å bøye i knærne. Strekk deg opp og sett beinet tilbake ved siden av det bakerste beinet tilbake til utgangsstilling. Bytt bein og gjenta samme prosedyre.

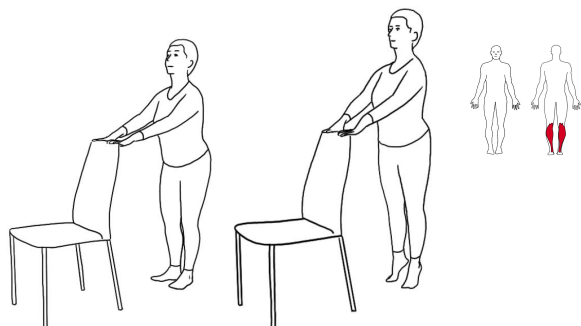
Sett: , **Reps:**



Ål kommune

øvelser for eldre heime i corona

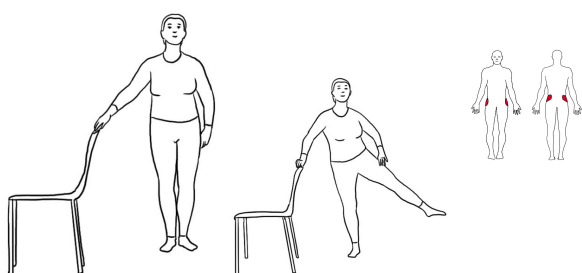
Av: Live Berg



5. Tåhev m/ støtte

Stå bak en stol og støtt deg med hendene på stolryggen. Løft deg opp på tå og senk rolig ned igjen. For å utfordre balansen bedre, gå opp på tå uten å støtte deg til noe.

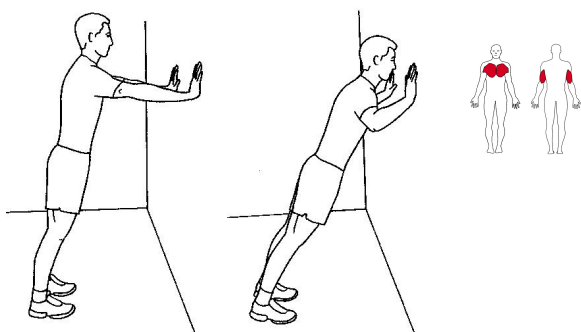
Sett: , Reps:



6. Vekselvis hoftaabduksjon m/støtte

Stå med en stol ved siden av deg, støtt deg på stolryggen med en hånd. Før vekselvis ett og ett bein strakt ut til siden og senk rolig ned igjen. For å utfordre balansen mer, gjør øvelsen uten å støtte deg til noe.

Sett: , Reps:



7. Push up

Støtt deg mot veggen med armene i ca. brysthøyde. Senk kroppen mot veggen og press tilbake.

Sett: , Reps:



8. Push up på knærne

Stå på knærne med en fiksert kropp. Ha litt mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

Sett: , Reps:

