



**Knebøy med stol
(reise / sette seg)**

Sitt med litt avstand mellom beina. Tærne skal peke fremover.

Plasser føttene under stolen. Da er det lettere å reise seg. Før overkroppen fremover, reis deg opp og strekk armene frem. Sett deg rolig ned igjen.

Gjør øvelsen 1-3 ganger med 8-10 repetisjoner. Øvelsen gjøres 2-3 ganger i uken.



Tåhev med støtte

Støtt deg mot en stol, vegg eller noe annet stødig.

Stå oppreist med samlede bein. Ha kroppsvekten over stortå. Løft begge hæler raskt og kontrollert opp, og senk rolig ned. Kroppen skal heves i én bevegelse rett opp, ikke fremover.

Gjør øvelsen 1-3 ganger med 8-10 repetisjoner. Øvelsen gjøres 2-3 ganger i uken.



Kneløft med støtte

Stå med støtte og med avstand mellom beina.

Tærne skal peke fremover. Løft ett og ett bein med bøyde knær. Hold et par sekunder før du senker beinet.

Gjør øvelsen 1-3 ganger med 8-10 repetisjoner hver gang på hvert bein. Øvelsen gjøres 2-3 ganger i uken.



Ettbens balanse

Stå oppreist, se fremover, beina i behagelig avstand. Bruk en stol, vegg eller noe annet som er stødig for støtte.

Løft et bein bakover. Hold stillingen 3-4 sekunder, øk opp til 10 sekunder.

Gjør øvelsen 1-3 ganger på hvert bein.