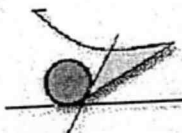


# Treningsprogram



**Programtitel:** 21-10-2008

**Behandler:** cecilie f olsen

## Balanseputeøvelse 1

1



2



Utgangsposisjon:

Stå på en fast pute med ryggen i nøytralstilling

Trening:

Bruk putene til å trene balansen under gange, flytt vekten frem og tilbake, skiftevis mellom forreste og bakerste ben.

## Balanseputeøvelse 2



Utgangsposisjon:

Bredstående med føttene på faste puter og ryggen i nøytralstilling

Trening:

Bruk putene til å trene balanse og vektoverføring, flytt vekten fra side til side.

# Balanseputeøvelse 7

1



2



Utgangsposisjon:  
Stående på gulvet foran balanseputen.

Trening:  
Hopp opp på balanseputen med begge bena og finn igjen balansen. Hopp deretter ned igjen med begge ben.  
Gjenta øvelsen \_\_\_\_ ganger.

