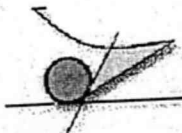


Treningsprogram



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.

