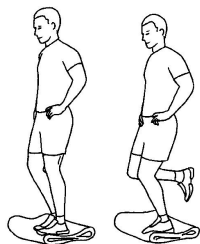


Her finner du et lite utvalg øvelser hvor du trener balanse/stabilitet. Jobb med god holdning og stram muskler rundt hoften i gjennomføringen.



### Ettbens balanse med/uten pute (bøyd kne)

Stå på en en pute eller brett en matte og stå på den. Stå på ett ben med litt bøy i kneet. Hold det andre benet i luften og hold hoftetak med hendene. Vær påpasselig med å holde kne over tå og forsøk å hold balansen.

Sett: , Reps:

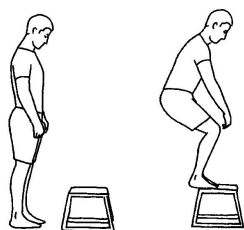


### Bevegelseskontroll: firfotstående bevegelse 4

Stå i firfotstående med hoftene direkte over knærne og ryggen i avspent nøytralstilling.

Bevegelse:

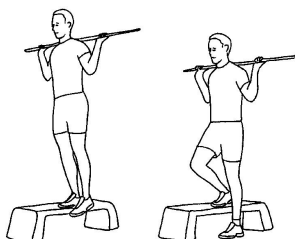
Aktiver magemuskulaturen. Før kroppsvekten sakte fra side til side samt fremover og bakover. Verken skuldrene eller bekkenet skal lede bevegelsen.



### Box jump på lav kasse

Start stående med en boks fremfor deg. Gjør et hopp opp på boksen og land med 3/4 deler av foten inne på boksen. Forlat boksen ved å strekke i hoftene. Kroppen skal være helt strak over bokshøyde før du treffer bakken og gjennomfører et nytt hopp. Forsøk å ha så kort kontaktid i bakken som mulig.

Sett: , Reps:



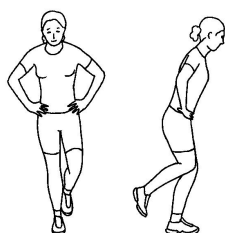
### Sidesteg på trinn

Stå ytterst på ett trinn med det ene benet utenfor. Hold en stang el. på skuldrene. Pass på at knær og tær peker rett frem under hele øvelsen. Senk deg rolig ned mot gulvet ved å bøye kneet, når den foten som er i luften er nær bakken så strekker du opp igjen.



### Hink med stopp

Legg markører med litt avstand fra hverandre i en rett linje på gulvet. Forsøk å hinke på markørene, Stopp mellom hvert hopp og finn balansen før du hopper videre til neste markør.



### Ett bens hink i sirkel, begge veier

Stå på ett ben på en matte med hendene i siden. Hink 90 grader rundt på matten og fortsett til du er helt rundt. Hink så 90 grader motsatt retning og fortsett til du er helt rundt igjen.

