





Udvælg en øvelse til hvert område i kroppen.

Udfør øvelserne 8-10 gange af tre omgange.

Lyt til din krop og hvis noget giver anledning til ledsmerter, så skal du holde. Træningen er på eget ansvar da vi ikke kan instruere dig på nuværende tidspunkt. God fornøjelse 😊

Instruktion	Billede
<p>Find en måtte, et liggeunderlag eller andet blødt at stå på. Stil dig med begge fødder let spredte, let bøjede knæ. Du kan progredierte denne øvelse ved at stå og spille bold, dreje hovedet fra side til side</p>	
<p>Samme øvelse som ovenover. Her kan du få trænet balancen mens du bevæger vægten fra forfoden til hælene. Hvis du har en dårlig balance, så sørg for at sikre dig ved du kan holde fast i et bord eller en tung stol der bliver stående.</p>	
<p>Stå på et ben på den sammenrullede måtte. For din egen sikkerhed, så stil dig op af en væg, et bord eller lignende, så du ikke falder.</p>	
<p>Du kan træne muskulaturen omkring din ankel og underben, ved at sætte en elastik omkring fødderne, sætte hælen i gulv og dreje foden ud til siden. Øvelsen kan ligeledes laves til den anden side, men her skal du sætte elastikken omkring et bordben.</p>	

Udvælg en øvelse til hvert område i kroppen.

Udfør øvelserne 8-10 gange af tre omgange.

Lyt til din krop og hvis noget giver anledning til ledsmerter, så skal du holde. Træningen er på eget ansvar da vi ikke kan instruere dig på nuværende tidspunkt. God fornøjelse 😊