

# BALANCEØVELSER

Som polioramt har du en øget risiko for at falde og få en skade. For at minimere denne risiko, har det stor effekt at træne din balance. Derfor har vi samlet en række såvel lette som svære øvelser i dette hæfte. Forsøg dig frem og find øvelser på dit niveau. Du kan evt. have en stol med ryglæn ved siden af, så du kan holde i ryglænet, hvis det er nødvendigt.

Øvelserne kan gøres sværere ved at stå på et blødt underlag. Alle øvelser gentages med det andet ben, hvis det er muligt. Gentag øvelserne mellem 5 til 10 gange.

Start med at varme benene lidt op ved at gå på stedet.

**1**

- 1** Stå med let spredte eller samlede ben

- 2** Bevæg kroppen lidt frem og tilbage og fra side til side

- 3** Prøv også at komme op på tæerne

**2**

- 1** Stå i gangstående stilling

- 2** Læg vægten frem og tilbage



## 3

**1**  
Glid den ene fod ud  
til siden

**2**  
Hold stillingen i nogle  
sekunder og træk  
foden ind igen



## 4

**1**  
Løft det ene ben op

**2**  
Hold stillingen i nogle  
sekunder



## 5

**1**  
Bøj benene skiftevis  
bagud og op

**2**  
Stå evt. ved en stol



## 6

**1**  
Gå 5 skridt frem "på  
linje"

**2**  
Stå stille i stillingen i 5  
sekunder



7

- 1 Gå sidelæns ved at sætte det ene ben skiftevis foran og bagved det andet



8

- 1 Gå fremad samtidig med, at du langsomt drejer hovedet fra side til side



9

- 1 Sæt forsigtigt den ene fod op på et plastikkrus
- 2 Hold balancen i nogle sekunder
- 3 Støt dig evt. til en stol



10

- 1 Gå lidt ned i knæene
- 2 Hold stillingen kort og rejs dig op igen
- 3 Stå evt. foran en stol



## 11

- 1**  
Stå med let samlede ben
- 2**  
Sving arme og krop fra side til side



## 12

- 1**  
Stå med samlede ben
- 2**  
Rotér arme og krop fra den ene til den anden side



## 13

- 1**  
Spil bold op ad en væg eller til en træningspartner



## 14

- 1**  
Alle øvelserne kan gøres sværere ved at stå på et blødt underlag

