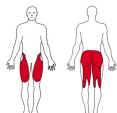
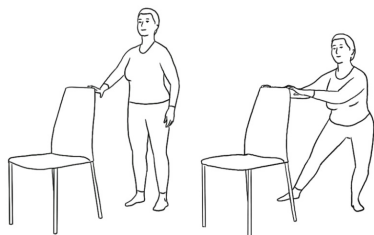


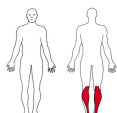
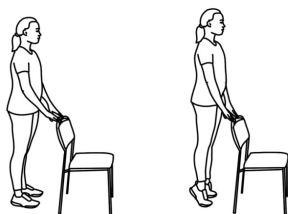
1. Reise og sette seg m/ lett støtte

Beveg overkroppen fremover, legg tyngden på beina og reis deg opp med støtte på ett av armlenene. Sett deg ned igjen og gjenta.



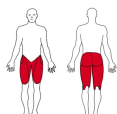
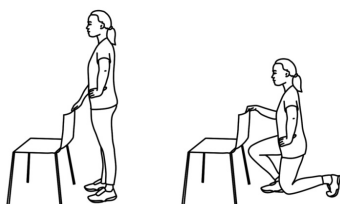
2. Tyngdeoverføring sideveis m/ støtte

Stå med en stol foran deg, støtt deg med hendene på stolryggen. Plasser føttene bredt fra hverandre. Skyv tyngden sideveis over det ene beinet, bøy lett i hofte og kne på beinet du lener deg mot. Det andre beinet holdes strakt. Strekk opp igjen og før tyngden over til det andre beinet. Gjenta prosedyren.



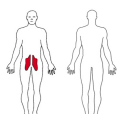
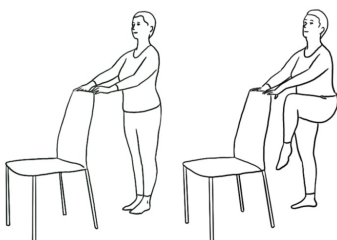
3. Stående tofots tåhev m/stol

Stå bak en stol og støtt deg med hendene til stolryggen. Gå opp på tærne med begge beina og bli stående i cirka 5 sekunder. Senk deg rolig ned til stående igjen.



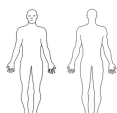
4. Utfall bakover m/støtte, en hånd

Stå bak en stol, legg en hånd på stolryggen for støtte. Sett den andre hånden på hoften. Ta et godt steg bakover med den ene foten, senk deg ned mot gulvet ved å bøye i begge knærne. Press fra mot underlaget med fremre fot og strekk ut i knærne igjen for å komme tilbake til utgangsstilling. Hold ryggen rett under hele øvelsen.



5. Stående kneløft m/ støtte

Stå med en stol foran deg, legg hendene på stolryggen for støtte. Løft kneet opp så høyt du kommer. Senk det ned igjen og gjenta på andre siden.



6. Stå på balansepute med samlede føtter

Stå med samlede føtter på balanseputen. Hold balansen.

