

Fokuser på et punkt foran dig, når du skal finde og holde balancen. Det virker!

FRA AV TIL AAAH ...

DIN BALANCE

Vent ... vent. Nu er den der! Det kan tage lidt tid at finde balancen, men du skal tage dig tid til at træne den, for den sikrer, at du kan blive ved med at bevæge dig frit.

Din 40+ udfordring:

Der sker noget med bevægeligheden, når du runder de 40. Din krop begynder at bide fra sig, og du kan føle dig mere stiv. Det kan gå ud over din balance, fordi dine bevægelser så ikke længere er så frie og smidige som tidligere.

Derfor er det essentielt at styrke din balance. Den spiller nemlig en stor rolle i næsten alle dine bevægelser og har en stor indflydelse på dine aktiviteter i hverdagen. Og på din kropsholdning, kropskontrol og koordinering af dine muskler. Så det er en god vane at arbejde lidt med fleksibiliteten i kroppen dagligt.

Samtidig kan du ved at styrke din balance reducere det muskeltab, som også sætter ind efter de 40. Blandt andet med de her øvelser, som styrker både din balance og dine muskler.



EKSPERTEN:

Monica Øien

er certificeret pilates- og yogainstruktør samt certificeret TRX-træner.
Monicaaien.no og
Corebalance.no

3 ØVELSESER DER STYRKER DIN BALANCE



1

Kræver fokus og opbygger styrke

Sådan:

- ★ Stå med en hoftebreddes afstand mellem dine fødder. Placér dine arme på hofterne.
- ★ Bøj nu højre ben 90 grader, og løft det til hoftehøjde.
- ★ Aktivér dine mavemusklér, og sving det bøjedede ben ud til siden. Forsøg at holde benet i hofte-

højde. Find balancen.

- ★ Flyt nu benet tilbage til udgangspunktet, før du sætter foden ned.
- ★ Lav samme bevægelse med venstre ben.
- ★ Gentag 20 gange.

Så tit:

- ★ Gerne hver morgen.

2

Udfordrer din balance

Sådan:

- ★ Stå med en hoftebreddes afstand mellem dine fødder. Placér dine arme i taljen.
- ★ Bøj nu højre ben 90 grader, og løft det til hoftehøjde. Bøj højre arm, og lad højre albue møde højre knæ. Den hvilende arm forbliver i taljen.

- ★ Nu strækker du højre arm op og skubber den lidt ud til siden. Kryds samtidig højre ben ind over det venstre, og sæt højre fod i gulvet.

- ★ Skift side.
- ★ Gentag 20 gange.

Så tit:

- ★ Gerne dagligt.



3

Udfordrer din balance både vertikalt og frontalt

Sådan:

- ★ Stil dig ved et trappetrin. Stå med højre fod på trinnet og venstre fod nedenfor. Og armene strakt ud til siden.
- ★ Nu træder du op på trinnet med venstre fod.
- ★ Løft venstre ben 90 grader. Stræk armene, og løft dem

samtidig op langs ørerne. Sænk skuldrene.

- ★ Sænk armene, og træd ned igen.
- ★ Skift side.
- ★ Gentag 20 gange.

Så tit:

- ★ Så tit du vil.

TIP! En gåtur i ujævnt terræn som skov og marker udfordrer og træner din balance, fordi du hele tiden skal bruge den, når det går opad og nedad og frem og tilbage.