

## ØVELSER

# UDFORDRE DIN BALANCE

Det vil være forskelligt hvilke øvelser vi finder sværest afhængig af hvad der er mindst trænet af vores balancesans.

## 1 RUM RETNINGSFORNEMMELSE

- STIL DIG VED EN MUR HVOR DU LIGE KAN MÆRKE DEN BAG DIG.
- LUK ØJNENE OG GÅ PÅ STEDET. EFTER LIDT TID KAN DU MÆRKE OM MUREN STADIG ER BAG DIG.
- HVIS DU FORNEMMER AT DU HAR RYKKET DIG GÅR DU BLOT TILBAGE OG PRØVER IGEN.



## 2 PRÆCISION

- TAG TO FINGER BOLDE ELLER ANDET OG LÆG DEM FORAN DIG.
- LUK ØJNENE OG SÆT SKIFTEVIS EN FOD OP PÅ BOLDEN.
- PRØV AT BEMÆRKE HVOR PRÆCIST DU KAN RAMME.
- EVT. KRYDS OVER SÅ DET ER MODSAT FOD TIL MODSAT BOLD.



## 3 RUM KOORDINATION

- GÅ EN TUR MENS DU KASTER EN FINGERBOLD OP I LUFTEN, DU KAN GØRE DET SVÆRERE VED AT GÅ PÅ EN USYNLIG LINJE.
- EVT. KIG TIL SIDERNE I MENS DU GØR DET SÅ UDFORDRER DU KOORDINATIONEN YDERLIGERE.
- DET TRÆNER RUM KOORDINATIONEN.



## 4 BALANCEBRÆT

- FIND EN BALANCEBRÆT OG STIL DIG PÅ DEN ER DEN FOR SVÆR ELLER FOR NEM KAN DU JUSTERE PÅ SVÆRHEDSGRADEN PÅ DEN RØDE DUT I BUDEN AF BRÆTTET.
- PRØV AT FINDE BALANCEN ELLER VIP FRA SIDE TIL SIDE
- DU KAN TAGE EN FINGERBOLD MED OG KASTE DEN IMENS DET UDFORDRER BALANCEN YDERLIGERE.



## 5 TRÆD FREM OG OP PÅ TÅ

- TAG ET SKRIDT FREM OG TRÆD OP PÅ TÅ OG FIND BALANCEN TIL DU STÅ TRÆDER FREM PÅ DET ANDET BEN OG LØFTER OP PÅ TÅ.
- DU KAN GØRE ØVELSEN MERE UDFORDRENDE VED AT TRÆDE ET STØRRE SKRIDT FREM ELLER VED AT TRÆDE FREM PÅ EN USYNLIG LIGE LINJE PÅ GULVET.
- ØVELSEN TRÆNER DIN STYRKE I BENENE, SAMT BALANCEN.



**OFFICEFIT**  
STAY ACTIVE WHILE WORKING