

© www.ExorLive.com

Här är tre tester för att utvärdera din balans. Övningarna kan också fungera som träning. Skriv ner dina resultat och utvärdera igen efter en träningsperiod. Kom ihåg att ha någon nära dig för stöd om det behövs. Lycka till!

Instruktion:

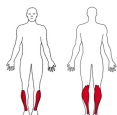
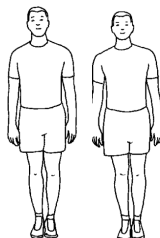
- Stå på ett stadigt underlag, barfota eller med skor.
- Gör testerna i ordning.
- Försök hålla balansen i 30 sekunder.
- Notera bästa tiden av tre försök.

Svårare:

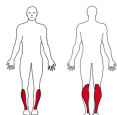
Om du klarar alla tester, börja om och öka svårighetsgraden genom att:

- Stå på balansplatta eller mjukt underlag.
- Vrida på huvudet samtidigt.
- Försöka blunda.

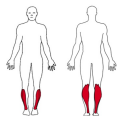
Lättare: Ta stöd med en hand.



Stående med fötterna ihop

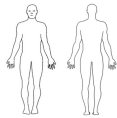


Tandemstående - stå med ena foten framför den andra, välj vilken fot som ska vara längst fram



Stå på ett ben - testa både höger och vänster ben





Balans

Vad är balans?

Balanssystemet är ett samspel mellan sinnena (öga, öra, muskel, led och känsel) där hjärna och nerver hjälper kroppen att hålla jämvikt.

Varför träna balans?

En god balans är viktig för att utföra vardagliga aktiviteter tryggt. Balansen kan förbättras genom träning oavsett ålder och minskar risken för fallolyckor.

Hur påverkar ålder och inaktivitet balansen?

Med åldern kan balansen försämrats, särskilt vid inaktivitet. Regelbunden träning motverkar detta och förbättrar eller bevarar balansen.

Hur tränar man balans?

För att förbättra balansen rekommenderas träning minst 3 gånger per vecka, gärna i kombination med styrketräning och kondition. Öka svårighetsgraden gradvis.

Tips!

Balans kan också tränas med övningar som:

- Gå balansgång på ett streck.
- Gå på tårna eller hälar.
- Promenera på ojämnt underlag.

