

## Øvelse 3. Utfall

Utfall er en øvelse som er gunstig for utvikling av styrke i beina, og balanse og stabilitet generelt. Det fins mange varianter av utfall, og det kan varieres mellom hvilke varianter av utfall man ønsker å utføre. Utfall kan gjøre aktiviteter som involverer balanse eller bevegelser på ett bein lettere, for eksempel trappegange, husarbeid eller all type kondisjonstrening som involverer beina.



### Instruksjon

- Plasser føttene i gangstående stilling, med lenger avstand mellom dem enn ved et vanlig skritt. Ha litt bredde mellom føttene for å ha bedre balanse.
- Ha mesteparten av tyngden på bakre delen av det fremste beinet .
- Kroppen senkes loddrett ned mellom føttene. Støtt deg i ribbevegg eller reol eller lignende ved behov.
- Øvelsen kan gjøres tyngre ved å holde vekter eller lodder i hendene, ved å senke kroppen saktere ned, eller ved å ha det bakerste beinet hvilende på krakk eller lignende.
- Du velger selv om du vil utføre alle repetisjonene på ett bein etter hverandre, eller om du vil ta annethvert bein, eller "gående utfall".

### Muskelgrupper som trenes

Forsiden og baksiden av lårene, setemuskulaturen og nedre del av ryggen.