

# STÖD FRÅN BALANS



## KNÄBÖJ

Hitta en bra stående position. Luta kroppen framåt från höfterna och sätt dig på huk. För höfterna långt bak. Håll din mellankropp aktiverad och ryggen rak. Se till att dina knän och tår pekar i samma riktning framåt. Håll din vikt på hälsarna.

## TANDEMGÅNG

Ta en position där tårna på den bakre foten vidrör hälen på den främre foten. Håll balansen och gå framåt och bakåt längs linjen.



## VÅGSTÄLLNING

Stå på ett ben och höj den andra nedre extremiteten rakt bakåt. Överkroppen kan samtidigt luta sig framåt. Håll mellankroppen aktiverad och ryggen rak. Sträck ut armarna åt sidorna för att bättra balansen. Håll positionen en stund och gör detsamma till andra sidan.

## SKRIDSKOÅKNING

Ta ett långt steg framåt och höj det andra benet rakt bakåt. Håll din mellankropp aktiv. Ta händerna med i rörelsen och åka skridskor framåt.





### ETT BEN LUTNING

Lyft den andra nedre extremiteten från golvet. Lyfta upp de övre extremiteterna ovanför huvudet och luta överkroppen från sida till sida. Sänk extremiteterna och upprepa samma sak på andra sidan.

### BALANS PÅ BALANSPLATTA

Stå stadigt i mitten av brädan. Benen höftbrett isär, mellankroppen är aktiverad och knäna är lite böjda. Att stå i ställningen sig är redan en bra övning. Ta stöd om behövs.

För ytterligare utmaning:

- Överför vikt från hälarna till trampdynor utan att kanten på brädan träffar basen
- Flytta din vikt i sidled från sida till sida utan att kanten på brädan träffar basen
- Gör en cirkel på brädan utan att brädans kanter träffar basen



### KNÄBÖJ

Hitta en bra stående position. När du sitter på huk, luta överkroppen framåt från höfterna, böj knäna och för höfterna bakåt. Håll din mellankropp aktiverad och ryggen rak. Se till att dina knän och tårna pekar framåt i samma riktning. Om behövs, ta stöd eller för händerna framför för att balansera rörelse.



### ETT BEN STÅENDE

Hitta först bra stående position. Lyft sedan det andra benet lite ifrån balansplattan. Försök att hålla balansen så länge som möjligt. Ta stöd om behövs.