

# Balance board med Lillann



## **Knäböj**

### **Träna framsidan låren och sätesmuskulaturen**

Stå med båda fötterna uppe på brädan med så brett avstånd mellan benen som du klarar av. Lägg kroppstyngden på hälarna, skjut ut rumpan bakåt, sträck ut armarna framför dig och sätt dig ner så långt som du klarar.

Upprepa 12 gånger innan du vilar och tar om serien två gånger till. När övningarna blir för lätta för dig kan du göra samma sak på ett ben i taget. Då gör du 12 repetitioner 3 gånger på varje ben



### **Knäböj med benet bakom**

**Tränar framsidan låren och sätesmuskulaturen** Stå med det ena benet uppe på brädan och sätt det andra benet långt ut bakom. Böj båda benen tills knäleden är i 90-gradig vinkel. Se till att tårna på det främre benet alltid är framför knät. Håll gärna händerna i sidan.

Repetera 12 gånger innan du byter ben. Upprepa serien två gånger till på varje ben.



### **Push Ups**

**Tränar bröst samt till viss del baksidan armarna och skulderna**

Stå med rak kropp med ena handen uppe på brädan (du kan göra övningen på knäna om det är för tungt att stå med rak kropp). Ha båda händerna rätt ut från bröstet, gärna ganska brett isär för att komma åt bröstmuskulerna ordentligt. Rör dig långsamt nedåt tills bröstet nästan nuddar golvet och pressa dig sedan upp igen. Upprepa 12 gånger innan du vilar och tar om serien två gånger till.



### **Knäböj med benet åt sidan**

**Tränar sätesmuskulaturen och insidan låren, samt till viss del framsidan låren**

Stå med det ena benet uppe på brädan och placera det andra benet ut åt sidan. Ju längre ut du har benet, ju mer kommer det att ta på insidan låret. Lägg kroppstyngden på hälarna, skjut ut rumpen bakåt, sträck ut armarna framför dig och sätt dig ner så långt som du klarar. Repetera 12 gånger innan du byter ben. Upprepa serien totalt två gånger på varje ben.



### **Flygaren**

**Tränar coremuskulaturen i magen och ryggen (balansmusklerna)**

Stå med det ena benet uppe på brädan och sträck ut det andra benet bakom dig. Luta överkroppen framåt. Växla gärna mellan att ha armarna längs sidorna, framåt, ut åt sidorna och ner mot golvet för variation.