

HITTA BALANSEN

Så kan du läsa upp blockeringarna

När vi står på olika underlag blir svårare kan det uppstå blockeringar i rörelsekedjan. Det är inte problem för oss som har ett bra balansförmåga, men för oss som har svårt att stå på ett ben eller på ett fotfästare till botten "Smartas rörelser", hjälper följande övningar oss att lösa upp blockeringarna.

Det finns flera olika blockeringar som kan uppstå när vi står på ett ben eller på ett fotfästare till botten. Det kan vara att vi inte kan stå på ett ben eller att vi inte kan stå på ett fotfästare till botten. Detta beror på att vi inte har tillräckligt med styrka i våra ben eller att vi inte har tillräckligt med balansförmåga. För att lösa upp blockeringarna kan vi göra övningar som hjälper oss att stärka våra ben och förbättra vår balansförmåga. Detta kan vara att stå på ett ben eller att stå på ett fotfästare till botten. Detta kan vara att stå på ett ben eller att stå på ett fotfästare till botten.



1

Digital balansbalk
För bästa resultat till råger kött-
skall- och fiskkon. Vår balansbalk
hänges och är snabbt monterad.

Läsmer!

- Boken Smarta rörelser - för fysisk och mental hälsa
- Få på svenska i världens bästa bokhandel



2a

2b

3

4

5a

5b

Framåttållning
Ligg på ryggen med knäarna brett isär och fötterna ihop. Lyft upp höfterna och låren och låt knäarna falla framåt. Detta övar på att hålla ryggen rak och stärka ryggen.

Andning
Andas djupa och långa andetag. Gör några djupa andetag och låt bröstet falla tillbaka. Detta övar på att andas djupa och långa andetag.

Liggande botten
Ligg på ryggen med knäarna brett isär och fötterna ihop. Lyft upp höfterna och låren och låt knäarna falla framåt. Detta övar på att hålla ryggen rak och stärka ryggen.

Stabilitet av höftledet
En övning som hjälper till att stärka höftledet och förbättra stabiliteten i leden. Detta övar på att stärka musklerna runt höftleden och förbättra stabiliteten i leden.