

Trening med Sportsmaster Balansepute

Balanseputen er glimrende for opptrening og styrking av ankel- og kneledd samt til bruk ved ulike øvelser for å styrke kjernemuskulaturen. Balanseputen brukes alene eller i kombinasjon med fks medisinball eller rockering. Noen eksempler på gode øvelser:

Balanse, stabilisering, ankel og kne



1. Knebøy på begge bena



2. Et bens knebøy (pass på rett linje hofte-kne-tå)



3. Step-trening, - opp og ned på puten

Balanse, stabilisering, mage/buk og litt rygg



4. Sit-ups (uten benfeste => mage, med eller benfeste => mer hoftreleddsbyrner)



5. Sitt og bøy/strekk begge bena; samlet eller en av gangen eller gjør "sykle"bevegelse med bena



6. Sitt på puten og hold balansen.



7. Vipp bena opp og ned med eller uten henda i bakken for støtte