



Soft

Balance



### NO: Øvelser

Perfekt for balanseøvelser, styrkeøvelser og koordinasjonsøvelser. Stå på den, sitt på den eller ligg på den!

### SE: Övningar

Perfekt för balansövningar, styrkeövningar och koordinationsövningar. Stå på den, sitt på den eller ligg på den!

### DK: Øvelser

Perfekt til balanceøvelser, styrkeøvelser og koordinasjonstræning. Stå på den, sid på den eller lig på den!



- Antall repetisjoner:** Hold så lenge du klarer oppå puten, gjenta 2 ganger på hvert ben.  
**Antal repetitioner:** Stå så lenge du kan på kudden. Upprepa 2 ganger på varje ben.  
**Antal gentagelser:** Hold så lenge du kan oppe på puden, gentag 2 gange på hvert ben.

## NO: Balanse på ett ben

**Trener:** Generell balanse, spesielt i ankelleddet.

Stå med ett ben på SoftBalance. Hold ståbenet strakt. Hendene plasseres gjerne på hoftene eller i kors over brystet. Fest blikket på et fast punkt i øyehøyde. Hold kroppen så rolig som mulig. Er det vanskelig, slipp armene løs. Er det for lett kan du lukke øynene, eller kaste en ball i veggen og ta imot.

## SE: Balansera på ett ben

**Tränar:** Generell balans, speciellt i ankelleden.

Stå med ett ben på SoftBalance. Håll ståbenet rakt. Placera gärna händerna på höfterna eller i kors över bröstet. Fäst blicken på en fast punkt i ögonhöjd. Håll kroppen så stilla som möjligt. Om det är svårt kan du låta armarna hänga. Om det är för lätt kan du stänga ögonen eller kasta en boll i väggen och ta emot.

## DK: Balance på et ben

**Træner:** Generel balance, specielt i ankelleddet.

Stå med et ben på SoftBalance. Hold ståbenet strakt. Hænderne placeres gerne på hofterne eller overkors over brystet. Blikket fæstnes på et fast punkt i øjenhøjde. Hold kroppen så rolig som muligt. Er det vanskelig, så slip armene løs. Er det for let, kan du lukke øjnene, eller kaste en bold på væggen og tage imod.



- Antall repetisjoner:** Hold så lenge du klarer oppå puten, gjenta 2 ganger på hvert ben.  
**Antal repetitioner:** Stå så lenge du kan på kudden. Upprepa 2 ganger på varje ben.  
**Antal gentagelser:** Hold så lenge du kan oppe på puden, gentag 2 gange på hvert ben.

## NO: Balanse på ett ben med bøyd kne.

**Trener:** Generell balanse, spesielt i kneleddet. Forside lår.

Stå med ett ben på SoftBalance. Hold ståbenet lett bøyd. Hendene plasseres gjerne på hoftene eller i kors over brystet. Fest blikket på et fast punkt i øyehøyde. Hold kroppen så rolig som mulig. Er det vanskelig, slipp armene løs. Er det for lett kan du lukke øynene, eller kaste en ball i veggen og ta i mot.

## SE: Balansera på ett ben med böjda knän.

**Tränar:** Generell balans, speciellt i knäleden. Framsidan låret.

Stå med ett ben på SoftBalance. Håll ståbenet lätt böjt. Placera gärna händerna på höfterna eller i kors över bröstet. Fäst blicken på en fast punkt i ögonhöjd. Håll kroppen så stilla som möjligt. Om det är för svårt kan du låta armarna hänga. Om det är för lätt kan du stänga ögonen eller kasta en boll i väggen och ta emot.

## DK: Balance på et ben med bøjet knæ.

**Træner:** Generel balance, specielt i knæleddet. Forside lår.

Stå med et ben på SoftBalance. Hold ståbenet let bøjet. Hænderne placeres gerne på hofterne eller overkors over brystet. Blikket fæstnes på et fast punkt i øjenhøjde. Hold kroppen så rolig som muligt. Er det vanskelig, så slip armene løs. Er det for let, kan du lukke øjnene, eller kaste en bold på væggen og tage imod.





**Antall repetisjoner:** Hold så lenge du klarer oppå puten. Gjenta 3 ganger.  
**Antal repetitioner:** Håll så länge du kan uppe på kudden. Upprepa 3 gånger.  
**Antal gentagelser:** Hold så længe du kan oppe på puden. Gentag 3 gange.

## NO: Båten

**Trener:** Magemuskulatur, stabilitet i bekken og rygg.

Sitt med setet midt på SoftBalance. Løft bena samlet litt opp fra gulvet. Overkroppen lenes bakover. Fest blikket på et fast punkt. Hold kroppen så rolig som mulig. Varier armstilling for ulik vanskelighetsgrad.

## SE: Båten

**Tränar:** Magmuskulaturen, stabilitet i bäcken och rygg.

Sitt med rumpen mitt på SoftBalance. Håll ihop benen och lyft dem lite grann från golvet. Luta överkroppen bakåt. Fäst blicken på en fast punkt. Håll koppen så stilla som möjligt. Variera hur du håller armarna för olika svårighetsgrader.

## DK: Båden

**Træner:** Mavemuskulatur, stabilitet i bækken og ryg.

Sid med sædet midt på SoftBalance. Løft benene samlet lidt op fra gulvet. Overkroppen lænes bagover. Blikket fæstnes på et fast punkt. Hold kroppen så rolig som muligt. Variér armstillingen for forskellig sværhedsgrad.



**Antall repetisjoner:** Gjør 12 repetisjoner før du skifter side. Gjenta totalt 3 ganger på hver side.  
**Antal repetitioner:** Gör 12 repetitioner innan du byter sida. Upprepa 3 gånger totalt på varje sida.  
**Antal gentagelser:** Gentag 12 gange, før du skifter side. Gentag i alt 3 gange på hver side.

## NO: Sideveis benløft.

**Trener:** Utsiden av lårene. Setet. Stabilitet i mage, bekken og rygg.

Ligg på siden, med SoftBalance under hoften. Støtt deg med albue og hånd på den underste armen, og hånden på den øverste armen. Ligg helt rett med kroppen. Løft begge bena opp fra gulvet. Løft så det øverste benet rett opp fra det underste benet. Øvelsen gjøres sakte og kontrollert. Senk benet sakte ned til det andre og gjenta.

## SE: Benlyft i sidlet.

**Tränar:** Utsidan av låren. Sätet. Stabilitet i mage, bäcken och rygg.

Ligg på sidan med SoftBalance under höften. Stötta dig med armbåge och hand på den undre armen och handen på den övre armen. Ligg med kroppen helt rak. Lyft båda benen från golvet. Lyft sedan det övre benet rakt upp från det undre benet. Övningen görs sakta och kontrollerat. Sänk sakta ner benet mot det andra och upprepa.

## DK: Sidelæns benløft.

**Træner:** Ydersiden af lårene. Sædet. Stabilitet i mave, bækken og ryg.

Lig på siden, med SoftBalance under hoften. Støt dig med albue og hånd på den underste arm, og hånden på den øverste arm. Lig helt lige med kroppen. Løft begge ben op fra gulvet. Løft så det øverste ben lige op fra det underste ben. Øvelsen udføres stille og roligt. Sænk benet langsomt ned til det andet, og gentag.





**Antall repetisjoner:** Gjenta øvelsen 12 ganger før du skifter side. Gjør serien totalt 3 ganger på hver side.

**Antal repetitioner:** Upprepa øvningen 12 gånger innan du byter sida. Upprepa serien 3 gånger totalt på varje sida.

**Antal gentagelser:** Gentag øvelsen 12 gange, før du skifter side. Udfør serien i alt 3 gange på hver side.

## NO: Diagonalt løft.

**Trener:** Setemuskulatur, rygg, stabilitet i hoftledd, rygg og bekken.

Stå på alle fire med strake armer. Ha det ene kneet på SoftBalance, det andre i gulvet.

Ryggen holdes rett, blikket vender ned mot gulvet. Løft det benet som ikke står på SoftBalance opp bak, til låret blir en vannrett forlengelse av kroppen. Kneet holdes bøyd slik at fotsålen peker opp mot taket. Hold litt, før du senker benet ned og gjentar. Bytt Soft Balance over til det andre kneet.

## SE: Diagonalt lyft.

**Tränar:** Sättesmuskulatur, rygg, stabilitet i höftled, rygg och bäcken.

Stå på alla fyra med raka armar. Placera det ena knät på SoftBalance och det andra på golvet. Håll ryggen rak, vänd blicken ned mot golvet. Lyft det ben som inte står på SoftBalance uppåt bakåt tills låret blir en vågrät förlänging av kroppen. Böj knät så att fotsulan pekar upp mot taket. Håll kvar en stund innan du sänker ner benet och upprepar.

Flytta SoftBalance till det andra knät.

## DK: Diagonalt løft.

**Træner:** Sædemuskulatur, ryg, stabilitet i hoftled, ryg og bækken.

Stå på alle fire med strakte arme. Hav det ene knæ på SoftBalance, det andet på gulvet. Ryggen holdes lige, blikket vender ned mod gulvet. Løft det ben, der ikke står på SoftBalance, op bagud, indtil låret bliver en vandret forlængelse af kroppen. Knæet holdes bøjet på en sådan måde, at fotsålen peger op mod taget. Hold lidt, før du sænker benet ned og gentager. Skift SoftBalance over til det andet knæ.



Mylna Sport AS  
Postboks 244,  
3051 Mjøndalen, Norway  
Tlf.: (+47) 32 27 27 00  
Fax: (+47) 32 27 27 01  
E-post: post@mylnasport.no  
www.mylnasport.no

Mylna Sport AB  
Box 181  
566 24 Habo  
Tlf: 036-452 70  
Fax: 036-452 71  
E-mail: info@mylnasport.se  
www.abilica.se

Mylna Sport Aps  
København, Denmark  
Tf: (+45) 70 26 18 60  
E-post: info@mylnasport.no  
www.abilica.com

www.abilica.com

© Copyright Mylna Sport