Balanskudde och medicinboll

övningar för styrka och balans

www.aktivapauser.com



Balans (försök gärna blunda)



Lyft över huvudet

www.aktivapauser.com



Tåhävningar



Utfallssteg

www.aktivapauser.com



Armhävningar



Höftlyft

www.aktivapauser.com



Knäböj



Russian twist

www.aktivapauser.com



Enbensbalans med ben åt sidan



Bollpress

www.aktivapauser.com



Stående knälyft



Bålrotation stående

www.aktivapauser.com



Enbensbalans



Sidoutfall med boll

www.aktivapauser.com



Sittande med rotation (lyft gärna fötterna från marken)



Diagonalt bollyft

www.aktivapauser.com



Höftlyft



Höftfällning med boll



Plankan



Situps med boll

www.aktivapauser.com



Plankan



Knäböj med bollpress