

Träningsstips POSTURE BALANCE

UTGÅNGSPPOSITION

90°+

ATT SITTA PÅ POSTURE BALANCE

1. Placera Posture Balance på en stol, pall, kontorsstol eller i soffan.
2. Om möjligt justera höjden på stolen så att vinkeln i höftleden är större än 90°.
3. Sätt båda fötterna i marken och sitt med rak rygg utan att luta mot eventuellt ryggstöd.
4. Var observant på att sitsen rör sig, sitt försiktigt.

SE INSTRUKTIONSVIDEOS



SUPPORT

Mail: info@posture.se

Webb: swedishposture.se

Facebook: facebook.com/swedishposture

Byte/Retur: swedishposture.se/faqs/

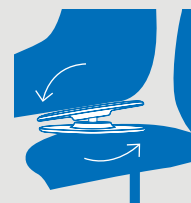
- #1** **Lyft en fot i taget**
ett par centimeter från underlaget och håll i ett par sekunder med överkroppen stilla. Upprepa 10 gånger per fot.

AVANCERA
+ Placera händerna bakom huvudet.
+ Blunda.



- #2** **Rotera höften**
i en cirkel genom att vinkla sitsen nedåt och snurra ett varv. Håll överkroppen och huvudet stilla i en upprätt hållning. Byt håll.

AVANCERA
+ Utöka rotationen genom att öka vinkeln på sitsen.

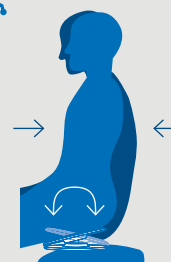


- #3** **Lyft knät**
rakt upp så högt du kan, håll överkroppen stilla. Upprepa 10 gånger per knä.

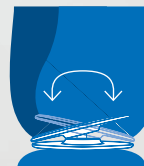
AVANCERA
+ Placera händerna bakom huvudet.
+ Blunda.



- #4** **Vinkla sitsen**
rakt fram och svanka i ryggen. Alternera genom att vinkla sitsen bakåt och krumma ryggen.



- #5** **Vinkla sitsen**
från sida till sida i en kontrollerad rörelse. Luta sitsen mot bottenplattan ett par sekunder och sträck ut i sidan.



- #6** **Placera höger fot**
på vänster knä. Vinkla försiktigt sitsen snett bakåt mot höger sida. Upprepa med vänster fot över höger knä.



Exercises for POSTURE BALANCE

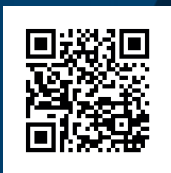
STARTING POSITION



HOW TO SIT ON POSTURE BALANCE

1. Place Posture Balance on a chair, stool, office chair or on the sofa.
2. If possible, adjust the height of the chair so that the angle in the hip is greater than 90°.
3. Place both feet on the ground and sit in an upright position, without resting against the backrest.
4. Be aware that the seat is wobbly so sit down carefully.

SEE INSTRUCTION VIDEOS



SUPPORT

Email: info@posture.se

Web: swedishposture.com

Facebook: facebook.com/swedishposture

Exchange/Return: swedishposture.com/faqs/

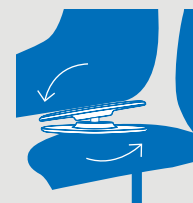
- #1** **Lift one foot**
at a time a few centimetres from the ground. Keep the upper body still. Repeat 10 times per foot.

ADVANCE
+ Place your hands on your head.
+ Close your eyes.



- #2** **Rotate the pelvis**
in a circle by tilting the seat downward and rotate 360°. Keep the upper body and head still throughout the movement. Change direction.

ADVANCE
+ Increase the angle of the rotation by increasing the tilt of the seat.

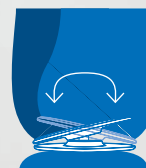
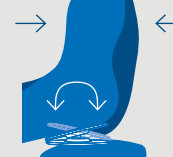


- #3** **Lift one knee**
as high as possible and keep the upper body still. Hold the position. Repeat 10 times per knee.

ADVANCE
+ Place your hands on your head.
+ Close your eyes.



- #4** **Tilt the pelvis**
forward, alternate by tilting the pelvis backwards.



- #5** **Tilt the seat**
from side to side in a controlled movement. Increase the intensity by tilting as far as possible.

- #6** **Place the right foot**
above the left knee. Carefully tilt the seat backwards toward the right side. Repeat with the left foot above the right knee.

