

Sammenligning af Balance-pads

Hvilken Balance-pad passer til hvilket træningsmål?

	Balance-pad Solid	Balance-pad	Balance-pad Elite	Balance-pad Cloud
Ca. størrelse	46 × 41 × 5 cm	48 × 40 × 6 cm	48 × 40 × 6 cm	48 × 40 × 6 cm
Træningsniveau	Begynder	Begynder til øvet	Begynder til øvet	Øvet / sport
Genoptræningsniveau	Begynder – genoptræning	Begynder – fysioterapi	Begynder – fysioterapi	Avanceret / sport
Stabilitet	Mest stabil	Middel	Middel	Mest ustabil
Overflade	Vaffelstruktur	Glat	Vaffelstruktur	Vaffelstruktur
Træning med bare fødder	Sikkert greb	Meget komfortabel	Mere greb og stimulering	Intens og udfordrende
Ideel til	Seniorer og tidlig terapi	Klassisk balance- og koordinationstræning	Balance med godt greb og stimulering af fodsålen	Udfordrende balance- og sportstræning
	● Solid = stabil og robust	● ● EP = glat og komfortabel	● ● ● ● Elite = struktureret og skridsikker	● ● Cloud = blød og udfordrende



Mit rum. Min balance.

6 øvelser til balance, stabilitet og koordination

Udforsk din balancetræning – fra en kontrolleret start til sportslige udfordringer.

01 • STABILISÉR

Stå på ét ben

Niveau 1 · Begynder

Stå oprejst på AIREX® Balance-pad. Løft langsomt den ene fod, og hold stillingen.

Fokus: Balance · Stabilitet · Koordination

02 • KONTROLLÉR

Vægtoverføring

Niveau 2 · Begynder

Flyt langsomt kropsvægten fra den ene side til den anden. Hold overkroppen stabil, og udfør bevægelserne kontrolleret.

Fokus: Balance · Kropskontrol · Stabilitet

03 • STYRK

Squat

Niveau 2-3 · Let øvet

Stå med begge fødder på AIREX® Balance-pad. Bøj knæene kontrolleret, og stræk dig op igen.

Fokus: Benstyrke · Stabilitet · Koordination

04 • UDFORDR

Squat på ét ben

Niveau 3 · Let øvet

Stabilisér dig på det ene ben, og udfør en kontrolleret squat.

Fokus: Stabilitet på ét ben · Koordination · Kropskontrol

05 • KOORDINÉR

Lunge

Niveau 3-4 · Let øvet

Placér den ene fod på AIREX® Balance-pad, og udfør en kontrolleret lunge.

Fokus: Balance · Benstyrke · Koordination

06 • UDFORDR DINE GRÆNSER

Dynamisk balance

Niveau 4-5 · Sport

Kombinér balancetræningen med kontrollerede bevægelser af armene eller overkroppen.

Fokus: Dynamisk stabilitet · Koordination · Kropskontrol

Mit rum. Min balance.

Du kan finde flere øvelser i AIREX® Academy-appen eller i produktets medfølgende materiale.