

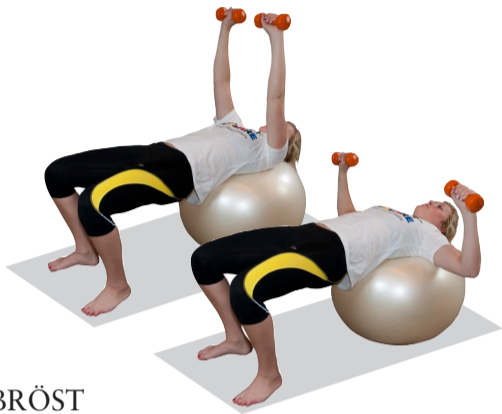
TRÄNA STYRKA OCH BALANS MED BOLL

Träning med boll är en extra utmaning. Förutom att du tränar styrka tränar du även upp din balans. När du utför de olika övningarna rör sig bollen naturligt. För att då inte ramla av aktiveras en rad andra muskler, särskilt bålmusklerna, för att hålla kroppen i balans. Det gör att träningen blir både rolig och krävande.



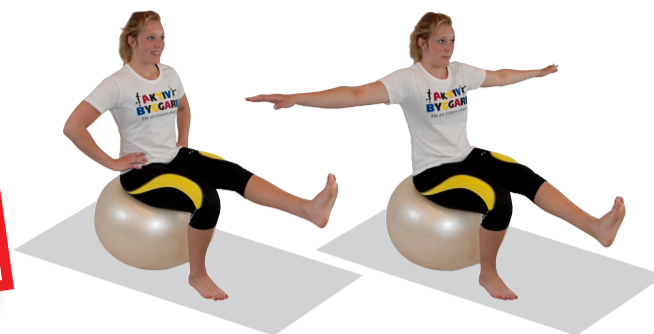
RYGG

Ligg med övre delen av ryggen på bollen. Knip ihop sätesmusklerna och lyft bäckenet tills kroppen är vågrät. Håll i 3-5 sekunder. Sänk långsamt och vila lika länge innan du upprepar.



BRÖST

Ligg med ryggen på bollen med hantlar på raka armar över bröstet. För armarna, med lätt böjda armbågar, ut åt sidan tills armbågarna är i axelhöjd. Lyft tillbaka och upprepa.



BALANS

Sitt på bollen med händerna i sidan. Sträck båda armarna utåt och ena benet rakt fram. Upprepa med det andra benet.



RYGG, RUMPA

Ligg med båda benen på bollen och armarna snett ut åt sidan. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och nedre delen av ryggen från golvet. Håll i 3-5 sekunder. Vila lika länge innan du upprepar.



RYGG, RUMPA

Magen på bollen. Spänn magen och lyft ena armen och motsatt ben så att de bildar en rak linje med kroppen. Fixera bäckenet under rörelsen. Upprepa med motsatt arm och ben.



ÖVERARMENS BAKSIDA

Överkroppen på bollen. Hantlar i båda händerna, armbågarna något böjda. Sänk armarna långsamt bakåt tills armarna är i höjd med öronen. Pressa tillbaka långsamt och upprepa.



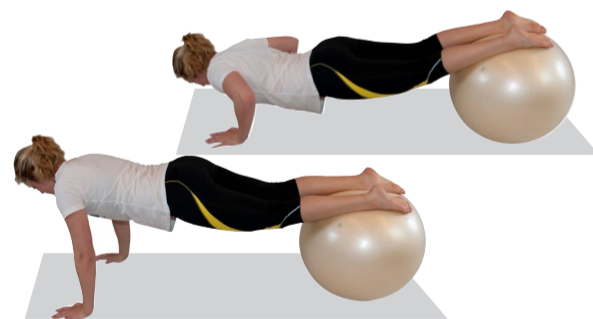
MAGE, BRÖST

Stå med händerna på bollen. Spänn mage och rumpa så att kroppen blir rak. Sänk kroppen långsamt mot bollen och pressa tillbaka utan att böja i höften. Upprepa.



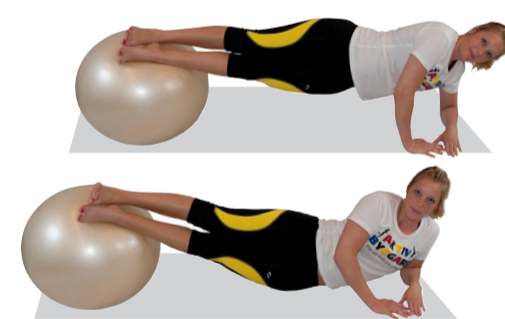
MAGE

Stå på knä och stöd dig på bollen. Spänn magen och korsryggen och rulla framåt. Rulla tillbaka till startpositionen innan belastningen blir så stor att du tappar kontrollen.



BRÖST, ARMAR

Placera fötterna på bollen och händerna axelbrett i golvet. Spänn mage och rumpa så att kroppen blir rak. Sänk långsamt överkroppen mot golvet, pressa tillbaka utan att böja i höften.



SIDA

Ligg på ena sidan med fötterna på bollen. Håll balansen med ena armen. Lyft bäckenet tills ryggen är rak. Håll i 3-5 sekunder. Vila lika länge innan du upprepar. Utför sedan övningen även på andra sidan.



MAGE

Ligg på bollen med fötterna brett isär och händerna på bröstet. Lyft överkroppen så att bara den nedre delen av ryggen har kontakt med bollen. Sänk långsamt tillbaka till utgångsläget utan att släppa spänningen i magmusklerna.