

Styrkeövningar på träningsboll

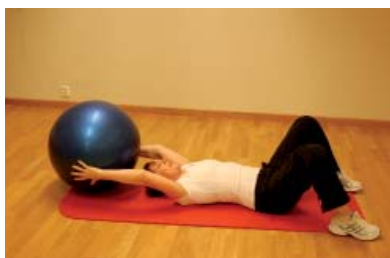
Sitt på golvet med ryggen mot bollen och tryck mot väggen. Bra magövning.



Ligg på golvet med böjda ben på bollen. Sänk benen mot golvet och håll emot så du inte tappar taget om bollen. Stärker rygg och mage (bålen).

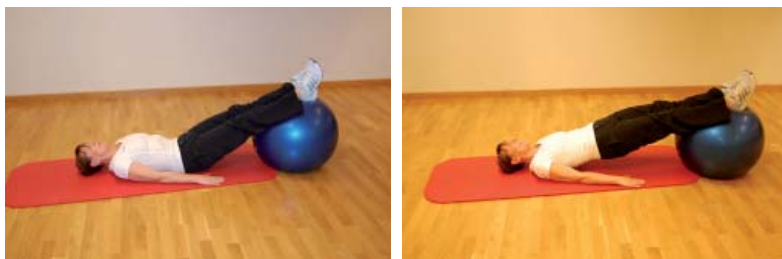


Greppa bollen mellan knäna, dra upp benen mot taket, växla bollen mellan fötter och händer, sänk bollen sakta bakom huvudet och hela vägen tillbaka. Håll/dra in magen. OBS! Lugnt tempo.



Bålstabilitet / Balans

Ligg ner på rygg, spänn sätet och baksida lår, så du lyfts upp. *Tuff övning, välj bort om du vill.*



Krama bollen med hjälp av ben och magen.



Ta stöd med armarna på bollen och sträck ut i knäna.



Ligg på sidan på bollen - balansera. Sträck ut armen och tillbaka.



Balans och styrka/rörlighet för rygg och bröst



Styrka och rörlighet för mage / rygg

Enkla raka sit-up



Sneda sit-up



Balans, sträck ut ett ben i taget. *Tuff övning, välj bort om du vill.*



Raka magövningar, rörlighet för ryggen.



Styrka armar och bålstabilitet

Arm-push-up, håll/dra in magen, böj och sträck i armarna.



Diagonalen, lyft motsatt arm och motsatt ben, ryggsträckaren



”Utmaningen” - balans. Tuff övning, välj bort om du vill.



Slappna av på bollen



Rörlighet och lek

För bollen från sida till sida framför kroppen



Lyft upp bollen ovanför huvudet och sänk

