

TRÄNA MED BOLL



BEKANTA DIG MED BOLLEN

Sitt upprätt på bollen, fötterna stadigt på golvet. Ta först stöd från bollen. Lättna greppet när du blir bekant med bollen.

När du känner dig säker lyfta växelvis benen och sträcka dig mot fotleden med motsatt hand. Håll din hållning och ryggen rak. Upprepa rörelsen rytmiskt 5 minuter.

NEDRE EXTREMITETERNAS MUSKELSTYRKA

Placera bollen mellan väggen och ryggen. Luta dig mot bollen så lätt som möjligt. Stå benen höftbrett isär.

Håll din vikt på hälarna och sitt på huk så att dina knän och tår ligger i linje med varandra. Återgår till startposition. Upprepa rytmiskt 10-15 gånger.

Övningen stärker lår- och sätesmusklerna.



HÖFTROTATION

Ligg på rygg, fötterna på träningsbollen, knäna i en vinkel på cirka 90 grader. Sträck ut armarna åt sidorna.

Spänn mellankroppen och rotera benen på bollen först till vänster och sedan till höger. Fokusera på att hålla knäna tätt mot varandra och motsatta axlar på golvet under rotationen. Upprepa 10-15 gånger/sida.

HÖFTLYFT

Ligg på rygg och höj benen på träningsbollen.

Pressa hämlarna i bollen. Lyft upp dina höfter genom att spänna dina sätesmuskler och lårmuskler. Håll en stund och återgå lugnt till startpositionen. Upprepa 10–15 gånger.



PLANKA

Håll knäna på golvet och placera armarna på bollen.

Aktivera dina kärnmuskler och sätt dig i en plankposition ovanpå bollen.

Du kan få ett mer utmanande träningspass genom att lyfta knäna från golvet.

Håll positionen så länge som kroppspositionen är under kontroll. Kom ihåg att andas.



RÖRELSE TILL AXLAR

Stå i en liten grenposition. Lyft bollen från golvet med ryggen rak och framsidan uppåt. Sänk dig långsamt tillbaka. Håll armbågarna raka under hela rörelsen.

Upprepa 20 gånger.

Rörelsen aktiverar musklerna i axelpartiet.



AVSLAPPNING

Ligg på magen på bollen. Låt kinden sjunka mot bollen och slappna av nacken, benen vila och ryggen rundas. Andas lugnt, i din egen takt. Slappna av några minuter.