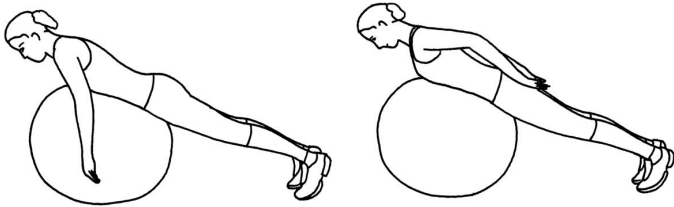


Træningsprogram med stor træningsbold.

Spænd korsettet betyder en let spænding i bækkenbunden og den nederste del af maven.

Husk at have fokus på at holde stabiliteten i alle øvelser, lav jævn og rolig bevægelse.

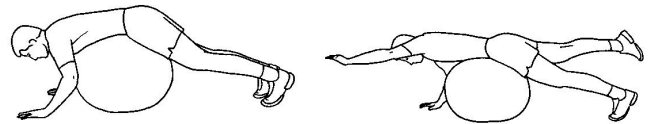
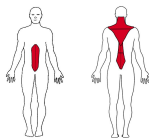
Udfør programmet i 2 sæt og 12 gentagelser af hver øvelser. Men dog hellere 8 gode gentagelser, hvor der er styr på stabiliteten end 12 gentagelser, hvor du mister stabiliteten.



1. Armføring bagover med bold

Lig på maven på bolden, spænd korsettet, løft øvre del af ryggen og før armene bagover. Sænk langsomt ned igen.

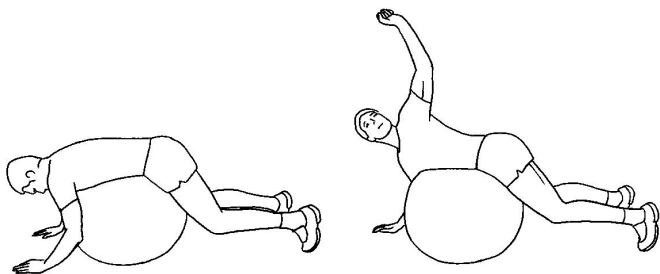
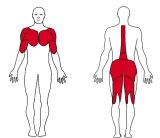
Sæt: 2 , Reps: 12



2. Diagonalløft på bold

Lig på maven på bolden. Spænd korsettet. Løft den ene arm og det modsatte ben til de er i forlængelse af kroppen. Løft derefter modsatte arm og ben.

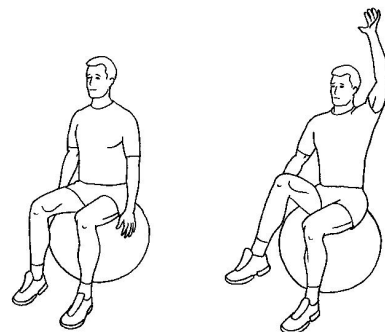
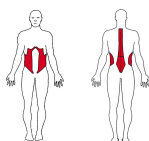
Sæt: 2 , Reps: 12



3. Rygløft m/rotation på bold 1

Lig med overkroppen og bækkenet på bolden og lad armene hænge ned mod gulvet. Spænd korsettet. Løft og drej overkroppen i en rolig bevægelse. I slutningen af bevægelsen er kroppen tilnærmelsesvis strakt og den ene arm strukket op mod loftet. Gentag til den anden side.

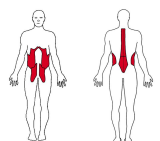
Sæt: 2 , Reps: 12



4. Siddende knæ- og armløft på bold 1

Sid på bolden med ret ryg. Spænd korsettet. Løft modsatte arm og ben mens balancen forsøges opretholdt. Gentag med modsatte arm og ben. Undgå at falde sammen i lænden.

Sæt: 2 , Reps: 12

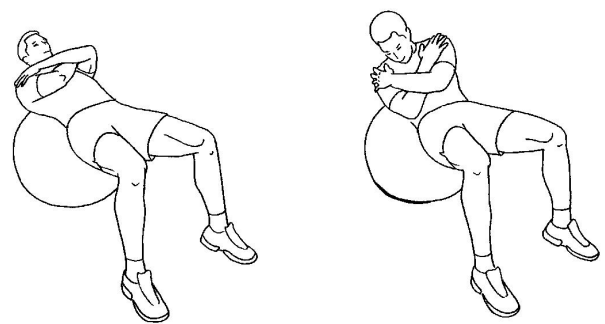
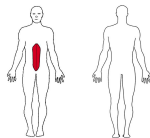




5. Mavebøjning på bold 1

Lig med ryggen på bolden. Spænd korsettet. Løft hovedet og overkroppen, så kun den nederste del af ryggen er i kontakt med bolden. Sørg for en jævn bevægelse.

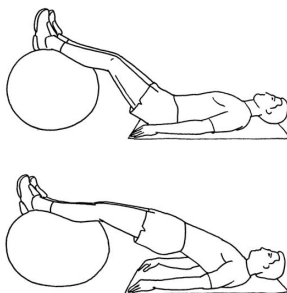
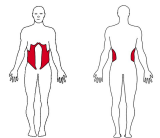
Sæt: 2 , Reps: 12



6. Skrå mavebøjning på bold 1

Lig med ryggen på bolden. Spænd korsettet. Løft hovedet og overkroppen og drej mod den ene hofte. Kun den nedre del af ryggen er i kontakt med bolden. Sørg for en jævn bevægelse. Sænk roligt tilbage og løft til modsatte side.

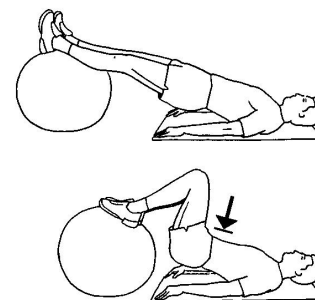
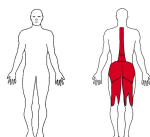
Sæt: 2 , Reps: 12



7. Liggende bækkenløft m/bold

Lig med begge ben på bolden og armene ned langs siden. Spænd korsettet. Løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra gulvet, således at kroppen strækkes ud. Hele underbenet placeres på bolden. Sænk langsomt ned igen. Hele bevægelsen foregår langsomt og roligt.

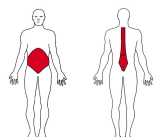
Sæt: 2 , Reps: 12

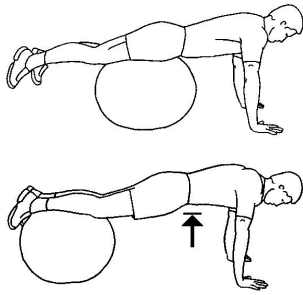


8. Bækkenløft og lårcurl m/bold

Lig med begge ben på bolden og armene ned langs siden. Spænd korsettet. Løft bækkenet op til du kun ligger på skuldrene. Træk benene op under dig ved at bøje i knæene, rul tilbage og gentag. Jævn og rolig bevægelse.

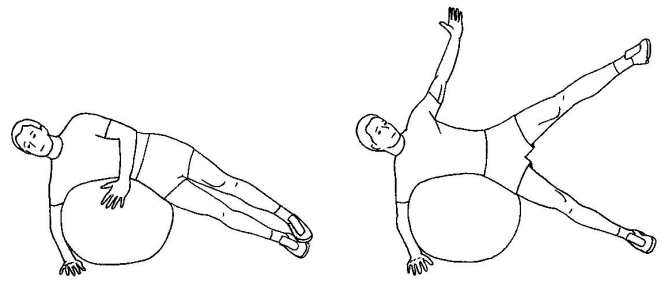
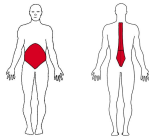
Sæt: 2 , Reps: 12





9. "vandring" på bold

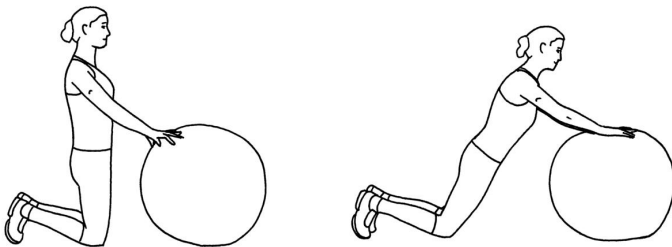
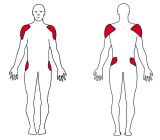
Lig med hofterne på bolden og de strakte arme i gulvet med en skulderbreddes afstand. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Spænd korsettet/ hele maven, begynd at gå fremad på strakte arme. Bliv fremme så lang tid du kan holde stabiliteten, og gå derefter tilbage igen. Gentag 4 gange.



10. Sideliggende ben- og armløft på bold 1

Lig på siden hen over bolden og lad den nederste arm være på bolden og ikke på gulvet som på tegningen. Placer enten fødderne ovenpå hinanden eller forskudte. Løft den øverste arm og ben op mod loftet. Det vigtigste er stabiliteten og at udføre bevægelsen langsomt. Hvis det er for svært at løfte både arm og ben, så løft kun benet. Gentag til modsatte side.

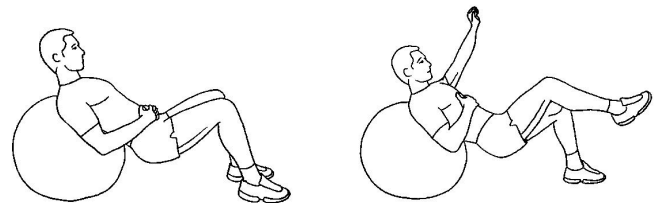
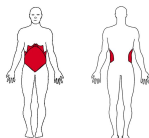
Sæt: 2 , Reps: 12



11. Knæsiddende planke m/ bold

Sid på knæ med ret krop. Placer hænderne på bolden og rul fremover. Spænd mavemuskulaturen således at du kan holde kroppen ret, og undgå at bøje sammen i hofterne.

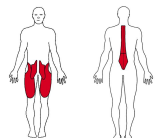
Sæt: 2 , Reps: 12

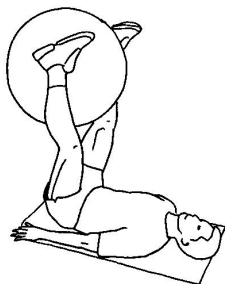
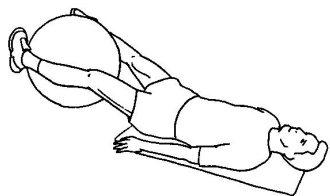


12. Skråliggende knæ- og armløft på bold 1

Lig på bolden således at skuldrene og bagdelen af fri af bolden. Spænd korsettet og løft skiftevis det ene ben og den modsatte arm, mens resten af kroppen holdes i ro.

Sæt: 2 , Reps: 12





13. Liggende benløft m/bold 1

Lig udstrakt på ryggen med armene ned langs siden. Spænd korsettet. Klem en bold mellem benene og løft benene strakte op mod taget. Sænk roligt tilbage og gentag. Undgå at give efter i lænden, så begræns hvor langt benene kommer ned mod gulvet, hvis du giver efter i lænden.

Sæt: 2 , Reps: 12

