

# BALANSBOLL ÖVNINGAR



## Gång på stället

**Tränar balans och stabilitet för ryggen.**

Lyft upp ena knät och håll balansen, sänk sakta ner foten. Blunda för att öka instabiliteten och därmed svårhetsgraden.



## Crunches

**Styrketräning för magen.**

Rulla sakta upp men låt svanken ligga kvar mot bollen.



## Armhävningar omvända

**Vanliga armhävningar, fast jobbigare.**

Spänn mage och höft så att kroppen ligger rakt. (Om bollen istället placeras under mage och höft blir armhävningen mindre jobbig.)



## Sidorullning på rygg

**Styrketräning för sneda magmusklerna.**

Ligg på golvet med fötterna uppe på bollen. Rulla bollen åt sidan och för sedan tillbaka knäna.



## Ryggresning på knä eller tå

**Skonsam övning för ryggen.**

Rulla upp ryggen, stanna när den är rak.

\*) Gör övningen på tå om du vill ha tyngre motstånd.



## Svankpress

**Övning för att kontrollera svanken, aktiverar nedre delen av magen.**

Placera bägge handflatorna under svanken, sänk ner ena benet från bollen och tryck ner svanken mot händerna hela tiden.



## Stretch bål

**Stretch för bål och bröst, motverkar framåtroterade skuldror.**

Stå på knä vid sidan av bollen. Sträck ut det yttre benet och lyft armen mot taket snett bakom huvudet.



## Stretch höftböjaren

**Effektiv stretch men skonsam mot knäna.**

Sträck ut benet rakt bakom kroppen, rulla försiktigt ner åt sidan och känn hur det drar i höften.



## Höftlyft

**Styrketräning för stjärt, lår och rygg.**

Tryck upp höften och sänk sakta ner till startläget. Håll ena benet i luften för att göra övningen jobbigare.