



HÄLSOSAM TRÄNING FÖR ALLA

# Övningar med **TRÄNINGSBOLL**





## Situps

### Område: mage

Spänn magen så att ryggen pressas ner mot bollen, rulla upp.

Avlasta nacken genom stöd av dina händer.

Dra inte i nacken, låt händerna fungera som stöd.



## Situps, sneda

### Område: mage

Spänn magen så att ryggen pressas ner mot bollen, rulla upp och rotera åt sidan.

Övningen kan utföras en sida i taget eller växelvis.

Avlasta nacken genom stöd av dina händer.



## Bendrag

### Område: baksida, lår

Placera fötterna på bollen, håll armarna som stöd på sidan av kroppen.

Spänn och lyft upp rumpan, hitta balans och dra in bollen mot kroppen.

Övningen är ej lämplig vid ryggbesvär.



## Ryggresning

### Område: rygg

Lägg dig på bollen med bröstkorgen fri.

Lägg händerna bakom nacke och rulla upp ryggen.

Tänk på att inte dra med nacken, håll blicken snett neråt.

För bättre balans ta stöd med fötterna mot vägg.



## Armhävning

### Område: bröstorg

Placera händerna axelbrett på bollen.

Håll benet rakt och lyft uppåt.

Spänn sätet och lyft ej högre än att höfterna ligger an mot bollen.

Utför övningen växelvis.



## Benlyft

### Område: säte

Placera bollen under höftparti, ta stöd med armarna på golvet.

Håll benet rakt och lyft uppåt.

Spänn sätet och lyft ej högre än att höfterna ligger an mot bollen.

Utför övningen växelvis (bilderna visar bara ett ben).