

# Balansboll med Anne Marie

## Exerfit balance ball with tubes

Följande 3 övningar tränar kondition, samt balansmusklerna som sitter i magen och korsryggen.

Det är viktigt att du hela tiden spänner magen så att du håller balansen. Fokusera gärna på en punkt framför dig och håll händerna ut åt sidan om du har svårt att hålla dig kvar uppe på bollen..



## Stående knälyft

Börja med att stå uppe på bollen och hitta balansen. Lyft sedan vartannat knä så högt du kan. Spänn magen så du håller balansen. Fokusera gärna på en punkt framför dig och håll ut händerna åt sidorna. Gör övningen i 1-2 minuter.



### **Hoppa uppe på bollen**

Gör små hopp och lyft upp varannan fot lite grann från bollen. Vartefter du känner dig mer säker kan du lyfta benen högre och högre tills du gör höga knälyft medan du hoppar med ståbenet. Gör övningen i 1-2 minuter.



### **Twist uppe på bollen**

Stå med fötterna ihop uppe på bollen och gör små hopp. Twista sedan från sida till sida medan du böjer dig ner i knäna. Gör övningen i 1-2 minuter.

Upprepa alla övningar 2-3 gånger.

---

Nästkommande 3 övningarna tränar specifikt styrkan i de muskler de är framtagna för, men på grund av bollens instabilitet kommer du också att träna balansmusklerna i mage och rygg.



### **Biceps curl med gummiband** **Tränar framsidan av armen.**

Stå med båda fötterna uppe på bollen, gärna samlat för att utmana balansen optimalt. Håll i handtagen på gummibandet och håll ner händerna framför dig. Lyft sedan långsamt upp händer mot bröstet och långsamt ner igen. Gör 12 upprepningar innan du vilar. Upprepa sedan två gånger till.



### **Push Ups**

**Ett brett grepp tränar i huvudsak bröstet, ett smalt grepp tränar i huvudsak baksidan armarna.**

Vänd bollen upp och ner så att de platta sidan ligger uppåt. Placera händerna på varsin sida av bollen. Välj vilket av greppen du vill träna, brett är det vanligaste. Börja gärna övningen med rak kropp och sätt knäna i golvet när du inte orkar hålla

benen raka längre. Gör 12 upprepningar innan du vilar. Upprepa sedan två gånger till.



## Sit Ups

### Tränar magen

Ligg med bollen i ryggen och med rumpan i golvet. Rulla sedan långsamt upp medan du pressar korsryggen ner mot bollen. Gör 12 upprepningar innan du vilar. Upprepa sedan två gånger till.