

Gym boll med Anne Marie

Sittande balans

Tränar magen

Sitt upp på gymbollen och lyft benen ett i tagen medan du håller balansen och motsatt tå i golvet. Efter en stund kan du försöka lyfta båda benen. Spänn magen och håll armarna lite ut åt sidan. Upprepa övningen 6-10 gånger.



Magsträckning

Tränar de raka bukmusklerna

Rulla på magen över bollen tills du har bollen under knäna (efter ett tag kan du ha den nere vid anklarna) och händerna i golvet. Dra in bollen mot magen och lyft upp rumpan mot taket. Upprepa 8-12 gånger innan du vilar. Gör så övningen två gånger till.



Push Ups

Tränar magen, samt till viss del baksidan armarna och axlarna, mage och korsrygg

Rulla på magen över bollen tills du har bollen under knäna (efter ett tag kan du ha den nere vid anklarna) och händerna i golvet. Sänk sedan överkroppen ner mot golvet, armbågarna pekar åt var sitt håll. Upprepa 8-12 gånger innan du vilar. Gör så övningen två gånger till.



Rygghäv

Tränar korsryggen, samt till viss del mellan skulderbladen

Ligg på magen över bollen med fötterna i golvet. Sätt händerna på varsin sida från öronen och höj och sänk överkroppen. Upprepa 8-12 gånger innan du vilar. Gör så övningen två gånger till.



Sit Ups

Tränar de raka bukmusklerna

Sitt rätt upp och ner på bollen. Ta så fyra steg framåt tills du har bollen i ryggen. Korsarmarna över bröstet och luta dig tillbaka. Gå upp medan du spänner magen och dra dig ut tillbaka igen. Upprepa 8-12 gånger innan du vilar. Gör så övningen två gånger till.



Lårcurl

Tränar baksidan låren och sätesmuskulaturen.

Ligg på rygg på golvet med bollen under anklarna och armarna ut åt sidorna. Lyft upp rumpan från golvet tills kroppen är så rak som möjligt. Skjut så in bollen mot

rumpan med fötterna och sträck ut igen. Upprepa 8-12 gånger innan du vilar. Gör så övningen två gånger till.