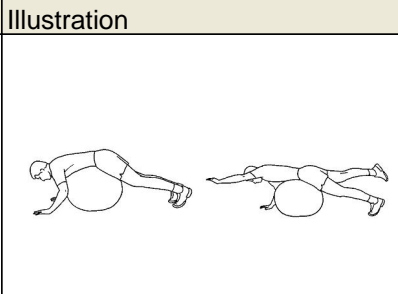
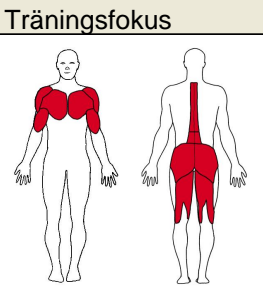
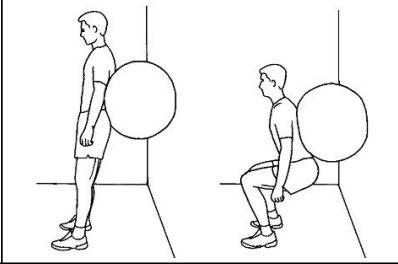
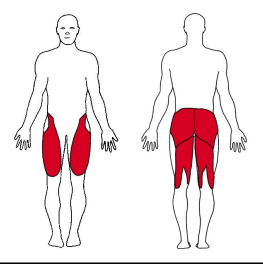
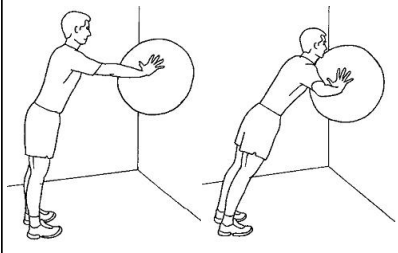
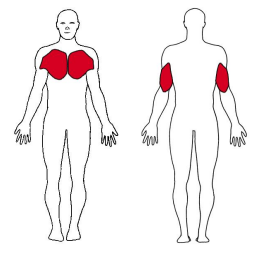
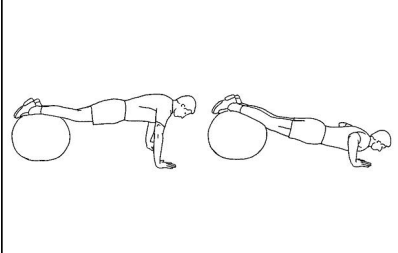
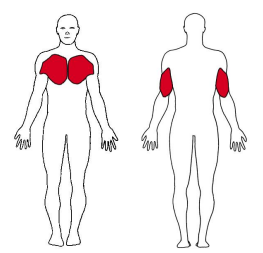
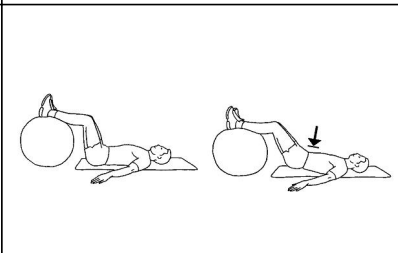
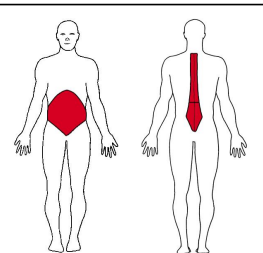
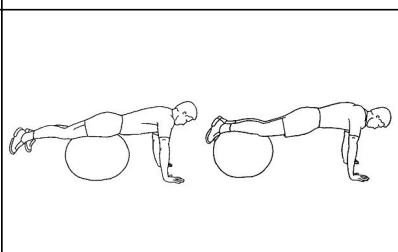
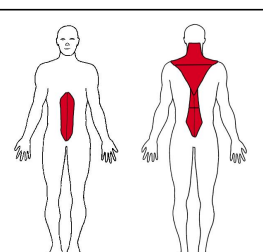


## Boll - fortsättning

5 övningar, välj svårighetsgrad på armhävningarna

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Diagonallyft på boll				Ligg med magen på bollen. Spänn magen och lyft den ena armen och det motsatta benet tills de är i förlängning av kroppen. Se till att fixera bäckenet medan du utför övningen. Upprepa med motsatt ben och arm.
2 - Knäböj m/boll 1				Stå med en boll som ryggstöd. Placera fötterna med axelbrett avstånd mellan varandra och pekandes snett utåt. Böj knäna till ungefär 90 graders vinkel, och pressa sedan upp igen. Håll ryggen rak och blicken riktad rakt fram. Se till att knäna inte skjuter längre fram än tårna.  Tränar primärt: m. rectus spinae, m.gluteus maximus, m.biceps femoris, m.semitendinosus, m.semimembranosus. Assisterande muskler: m.serratus anterior, m.deltoideus, m.gluteus medius.
3 - Armhävningar på boll 2				Nivå 1. Håll bollen mot en vägg i ungefär brösthöjd. Håll kroppen rak och sänk långsamt överkroppen mot bollen. Pressa tillbaka, utan att böja i höften. Välj svårighetsgrad på armhävningarna.
4 - Armhävningar m/boll 1				Nästa svårighetsgrad. Placera fötterna på bollen och ställ dig med händerna på golvet, ungefär axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt överkroppen ned mot golvet. Pressa tillbaka, utan att böja i höften.
5 - Bäckenlyft m/boll				Ligg med bägge benen på bollen och armarna ned längst sidan. Finn neutralställningen i ryggen och bäckenet och spänn nedre delen av magen genom att trycka in naveln mot ryggen. Lyft upp bäckenet tills du ligger på skulderbladen. Håll i 10-15 sek. och vila lika länge innan du upprepar.
6 - Vandring m/boll				Stå på raka armar med bollen under bäckenet. Håll kroppen rak och spänn mag- och korsryggsregionen. Gå framåt så bollen rullar mot fötterna. Vänd när den är nere vid fötterna och upprepa. Behåll hela tiden spänningen i magen.



[Se video av dina övningar](#)