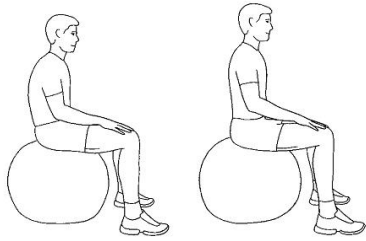
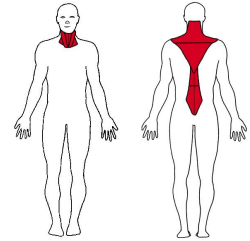
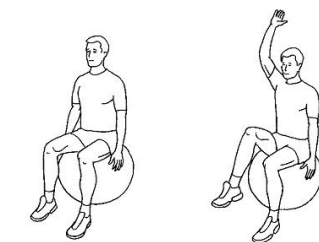
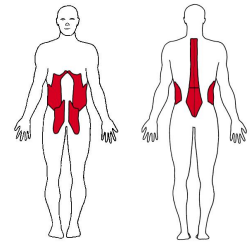
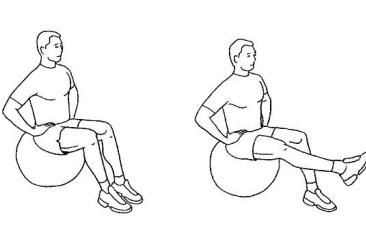
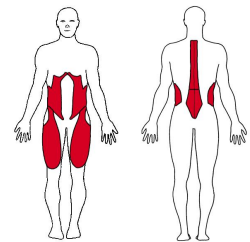
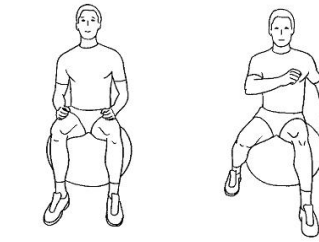
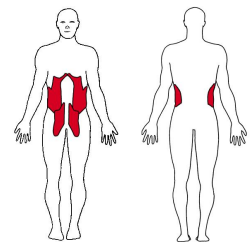
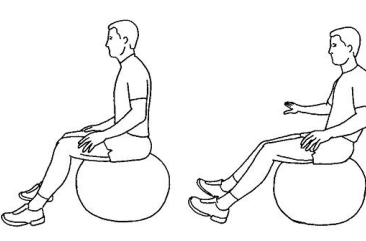
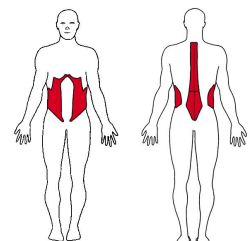


Boll - Grund och startövningar

Komma igång

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Korrekt sittställning på en boll				Välj en boll som är såpass stor att du sitter i korrekt höjd, dvs att höften är högre än knäna. Sträck på dig, slappna av i skulderna och dra tillbaka huvudet en liten bit. Tippa bäckenet något framåt, så att korsryggen svankar naturligt, och bäckenet är i sin naturliga position.
2 - Sittande knä- och armlyft på en boll				Sitt på bollen med rak rygg. Börja med att lyfta ena armen så högt du kan och försök hålla balansen. Upprepa på motsatt sida. Nästa svårighetsgrad: Lyft benet och armen på ena sidan och försök att hålla balansen.
3 - Sittande knästräck på en boll				Sitt på bollen med händerna i sidan. Sträck det ena benet maximalt. Upprepa med det andra benet.
4 - "Sittande gång" på en boll 1				Sitt långt fram på bollen med rak rygg och avslappnade axlar. Försök att gå på stället genom att växelsvis röra den ena armen och det motsatta benet fram och tillbaka. Gör detta i 1-2 minuter.
5 - Sittande balans på boll 2				Sitt på bollen och lyft fötterna från golvet samtidigt som du försöker att hålla balansen. Du kan eventuellt stödja dig med ena handen mot en vägg. Försök att kontrollera rörelseriktningen på bollen.



[Se video av dina övningar](#)