

# Träning med boll

**Gamla invanda övningar blir som nya om du adderar ett redskap. Här är 6 övningar som kryddas upp med en boll.**

- » I gymmet finns ofta bollar av olika storlek och tyngd. Prova dig fram vilken vikt som passar dig och din träning.
- » Här är 6 vanliga övningar som med bollens hjälp blir roligare, men också mer instabila, fokuserade, pulsiga eller tunga.
- » Värm upp 7–10 minuter.
- » Testa att göra övningarna i en cirkel: Kör på i 45 sekunder, vila och fortsätt med nästa övning. Gör tre varv.



# Träning med boll 1

## Sidoutfall

Hitta en atletisk hållning med anspänning i bålen och greppa bollen.  
Ta ett stort steg i sidled. Sjunk ner och skjut rumpan bakåt.  
Håll upp bröstet. Sänk bollen mot golvet.  
Tryck dig med kraft tillbaka. Upprepa åt andra sidan.



## Träning med boll 2

### Sit-ups

Gör sit-ups som går från liggande upp till helt sittande. Här ska bollen vara med och driva övningen. Försök ha armarna så raka som möjligt. Dräm bollen i golvet både i det sittande läget och i det liggande utsträckta.



# Träning med boll 3

## Armhävningar

Ställ dig i en stabil armhävningsposition med en stabil bål.  
Placera en hand på bollen.  
Gå ner mot golvet och sträva efter att armhålan ska nudda bollen.  
Pressa upp igen. Upprepa åt andra hållet.

*FÄST BLICKEN  
I GOLVET  
FRAMFÖR DIG*

*FÖR TUNGT?  
GÖR ÖVNINGEN  
PÅ KNÄ*



*BOLLEN GÖR ARM-  
HÄVNINGSRÖRELSEN  
LÄNGRE OCH MER  
INSTABIL*



## Träning med boll 4

### Utfallssteg

Lyft bollen med raka armar ovanför huvudet samtidigt som du tar ett utfallssteg. Tryck dig tillbaka, sänk bollen. Växla ben.



*BOLLEN HJÄLPER DIG ATT HÅLLA UPP ÖVERKROPPEN. DET KRÄVS OCKSÅ STABILITET FÖR ATT KLARA ATT HÅLLA BOLLEN.*



*BROMSA INFÖR LANDNING*



# Träning med boll 5

## Upphopp

Gå ner i en knäböj, doppa bollen i golvet och tryck dig upp i ett spänsthopp. I det utsträckta läget ska armarna vara raka ovanför huvudet. Bromsa på vägen ner. Håll ryggen upprätt och spänn bålen. Låt bollen driva rörelsen.



## Träning med boll 6

### Fånga bollen

Stå stadigt med fötterna höftbrett isär.

"Tappa" bollen.

Gör en snabb, djup knäböj och fånga den.

Res dig upp igen.

*HÅLL UPP  
RYGGEN I HELA  
ÖVNINGEN*

