

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*

