

Balance ball med Anne Marie

De 3 påfølgende øvelsene trener kondisjon, samt balansemusklene som sitter i mage og korsrygg.

Det er viktig at du hele tiden strammer magen slik at du holder balansen. Fokuser gjerne på et punkt foran deg og hold hendene ut til siden om det er vanskelig å holde deg oppå ballen.



Stående kneløft

Begynn med å stå oppå ballen og finn balansen. Løft deretter annethvert kne så høyt opp som du klarer. Stram magen slik at du holder balansen. Fokuser gjerne på et punkt foran deg og ha hendene ut til siden. Gjør øvelsen i 1-2 minutter.



Tripp oppå ballen

Gjør små hopp og løft annenhver fot litt opp fra ballen. Etter hvert som du føler deg trygg kan du løfte beina høyere og høyere til du gjør høye kneløft mens du hopper med standbeinet. Gjør øvelsen i 1-2 minutter.



Twist oppå ballen

Stå med føttene samlet oppå ballen og gjør små hopp. Twist deretter fra side til side mest du bøyer ned i knærne. Gjør øvelsen i 1-2 minutter. Gjenta alle øvelsene 2-3 ganger.

De neste 3 øvelsene trener styrke spesifikt på musklene øvelsene er ment for, men på grunn av ustabiliteten i ballen vil du også trene balansemusklene i mage og rygg.



Biceps curl med strikker **Trener forsiden av armen.**

Stå med begge føttene oppå ballen, gjerne samlet for å utfordre balansen optimalt. Hold i håndtakene på strikkene og hold hendene ned foran deg. Løft deretter hendene rolig opp mot brystet, og rolig ned igjen. Gjør 12 repetisjoner før du tar en liten pause. Gjenta deretter to ganger til.



Push ups

Bredt grep trener hovedsakelig bryst, smalt grep trener hovedsakelig bakside arm.

Snu ballen på hodet slik at den flate siden kommer opp. Plasser hendene på hver side av ballen. Velg hvilket av grepene du vil trene, bredt er det mest vanlige. Start gjerne med å gjøre øvelsen på strak kropp, og sett knærne i bakken når du ikke orker å holde dem strake lenger. Gjør 12 repetisjoner før du tar en liten pause. Gjenta deretter to ganger til.



Sit ups

Trener mage

Ligg med ballen i ryggen og med rumpa på gulvet. Rull deretter rolig opp mens du presser korsryggen tilbake mot ballen. Gjør 12 repetisjoner før du tar en liten pause. Gjenta deretter to ganger til.