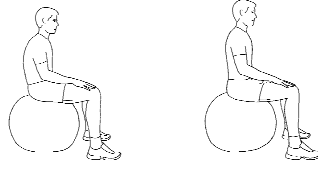
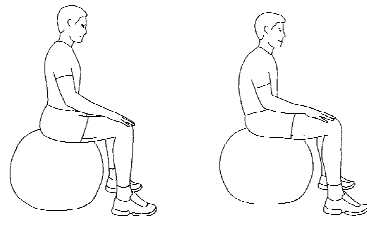
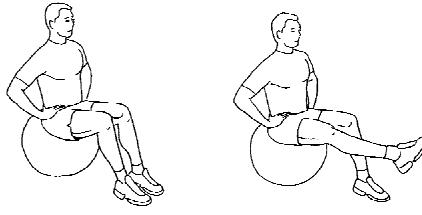
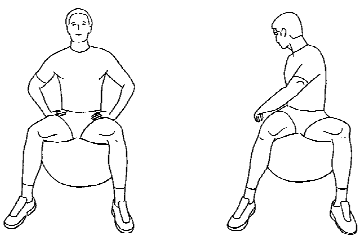
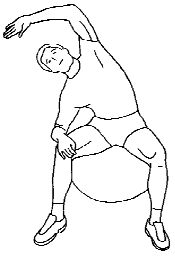
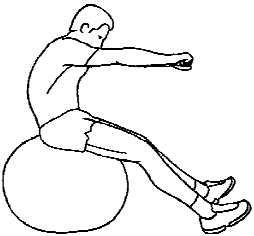
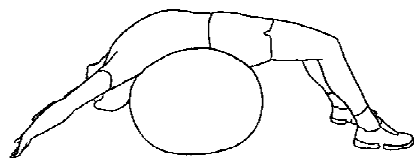
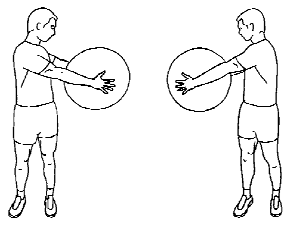
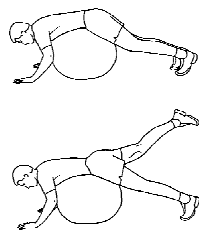
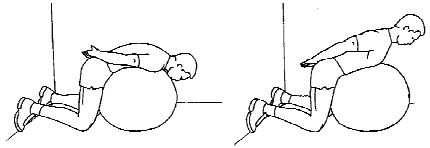
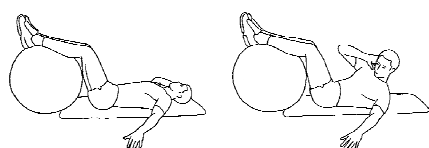
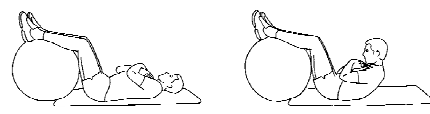


MAG- OCH RYGGTRÄNING PÅ STOR BOLL - LÄTT- MEDEL

<p>1</p> <p>Korrekt sittställning på en boll</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>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 skuldrorna och dra tillbaka huvudet en liten bit. Tippa bäckenet något framåt, så att korsryggen svankar naturligt, och bäckenet är i sin naturliga position. Försök att hålla denna ställningen medan du till exempel arbetar eller ser på tv. 3-5 minuter/var och varannan dag eller helt enkelt som en arbetsstol då och då</p>	<p>2</p> <p>Sittande bäckentipp på stor boll</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Sitt stabilt på bollen med rak rygg. Håll bäckenet i neutral position. Tippa bäckenet fram, så att korsryggen svankar. Tippa därefter bäckenet långsamt bakåt så att svanken rätas ut. Återgå till neutral position och upprepa. 1-2 minuter</p>	<p>3</p> <p>Sittande knästräck på en boll</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Sitt på bollen med händerna i sidan. Sträck det ena benet maximalt. Upprepa med det andra benet. 1-2 minuter</p>
<p>4</p> <p>Sittande rotation på en boll</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Sitt långt fram på bollen med rak rygg och avslappnade axlar. Försök att vrida överkroppen från sida till sida samtidigt som du låter armarna följa med i rörelsen. 1-2 minuter</p>	<p>5</p> <p>Utsida överkropp</p>  <p>Sitt på bollen, lyft den ena armen över huvudet och luta kroppen långsamt över åt motsatt sida. När du känner att det sträcker ordentligt i utsidan av överkroppen håller du 15-20 sek. och upprepar åt andra sidan. 3-4 ggr per sida</p>	<p>6</p> <p>Ryggtöjning</p>  <p>Sitt på bollen med och knyt händerna med raka armar framför bröstet. Sträck ut ordentligt och känn att det sträcker mellan skulderbladet. Håll 15-20 sek. 3-4 ggr</p>
<p>7</p> <p>Ryggtöjning i ryggliggande</p>  <p>Ligg bredbent på rygg över bollen. Sträck armarna över huvudet och försök samtidigt att slappna av i huvudet och resten av kroppen. När du känner att det sträcker i ryggen och framsidan av överkroppen håller du denna position i 15-20 sek. 2-3 ggr</p>	<p>8</p> <p>Stående rotation m/boll</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Håll bollen framför bröstet och rotera överkroppen från sida till sida. Se till att inte överdriva rotationen. 1-2 minuter</p>	<p>9</p> <p>Magliggande enbenslyft på en boll</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på mage på bollen. Lyft det ena benet tills det är i förlängning av kroppen. Upprepa därefter med motsatt ben. 1-2 minuter</p>
<p>10</p> <p>Ryggresning på en boll</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg med överkroppen på bollen, placera fötterna mot en vägg med lätt böjda knän och håll händerna bakom ryggen. Spänn magen och korsryggen och lyft överkroppen genom att rulla upp kott för kott. Samtidigt lyfter du armbågarna mot varandra och pressar ihop skulderbladen. Håll in hakan och undvik att översträcka ryggen i slutläget. 2-3 x 5-10 repetitioner</p>	<p>11</p> <p>Sneda situps m/boll</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med benen vilandes på bollen. Lägg den ena handen bakom huvudet. Lyft och vrid överkroppen i riktning av motsatt knä. Sänk tillbaka och upprepa åt andra hållet. 2-3 x maximalt</p>	<p>12</p> <p>Situps m/boll</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med benen på bollen och armarna korsade över bröstet. Lyft överkroppen tills endast korsryggen berör underlaget. Sänk långsamt tillbaka till startläget utan att släppa spänningen i magen och upprepa övningen. 2-3 x maximalt</p>