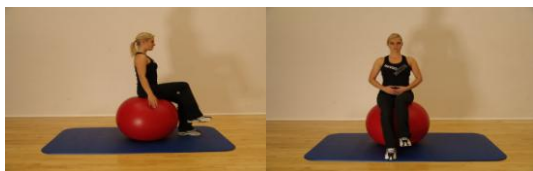


Boldøvelser

Balance



Sid på bolden. Løft skiftevis højre og venstre ben. Sørg for, at hofterne er lige.

Antal: _____

Styrke ryg og Ben



Sid på bolden. Gå langsomt frem til skulderne og nakken hviler på bolden. Sørg for at nakken holdes ret. Du må ikke svaje i lænden. Spænd i balderne.

Antal: _____

Styrke mave



Sid på knæ. Læg vægten frem. Sørg for at overarmen og kroppen danner en vinkel på ca. 90 grader. Du må IKKE mærke noget i ryggen. Hvis dette er tilfældet, så skal du ændre stilling i lænden og spænde i balderne.

Antal: _____

Styrke balder, ryg og skulder



Lig på maven over bolden. Løft arme og ben diagonalt op til vandret. Kig ned i jorden, så nakken holdes ret.

Antal: _____

Styrke mave



Lænden skal hvile på bolden. Løft overkroppen op uden at lænden løftes fra bolden. Sørg for at bolden ligger stille under øvelsen.

Antal: _____

Styrke ryg og balder



Rygliggende. Løft enden fra underlaget

Antal: _____

Styrke balder og ryg



Lig på maven over bolden. Samlet benløft. Hold nakken ret.

Antal: _____

Styrke mave



Rygliggende med benene på bold. Bevæg benene fra side til side.

Antal: _____