

Stor bold program 1, begynder

Mål: Styrke og stabilitet.



SKYUM
— siden 1980 —

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Knæstående balance på bold 2			3 sæt x 30-40 sek rep	Stå med knæene på bolden. Forsøg at holde balancen.
2 - Knæbøj m/bold 1			3 sæt x 10-15 rep	Stå med bolden som rygstøtte. Fødderne er placeret med en skulderbreddes afstand og peger lige frem. Bøj ned til ca. 90 grader i knæene og pres op igen. Hold ryggen ret og blikket skråt opad under hele øvelsen.
3 - Armstræk på bold 1			3 sæt x 10-15 rep	Stå på fødder og hænder med strakt og fikseret krop. Hænderne er placeret på bolden. Sænk kroppen mod bolden og pres tilbage til udgangspositionen og gentag.
4 - Mavebøjning på bold 2			3 sæt x 10-15 rep	Lig med ryggen på bolden og rul så langt bagover som muligt uden at miste balancen eller fodfæstet. Benstillingen er bred. Løft hovedet og overkroppen, så kun den nederste del af ryggen er i kontakt med bolden. Sænk roligt tilbage til
5 - Diagonalløft på bold			3 sæt x 10-20 rep	Lig på maven på bolden. Løft den ene arm og det modsatte ben til de er i forlængelse af kroppen. Løft derefter modsatte arm og ben.
6 - Split på bold			3 sæt x 10-20 rep	Stå på et ben med det andet ben bagud hvilende på bolden. Det aktive ben er placeret et godt stykke foran det andet. Bøj ned til ca. 90 grader i knæet og pres op igen. Hold overkroppen oprejst og blikket frem under hele bevægelsen. Byt ben.
7 - Albuestående stabilitetsøvelse m/bold			3 sæt x 20-40 sek rep	Start gerne øvelsen med at du står på knæene. Placer underarmene på bolden og løft bækkenet, således at du står på tæer og albuer. Stram godt op i mave- og lænderygregionen og hold kroppen strakt og stabil. Undgå at svaje i lænden eller sænke
8 - Sideforflytning på bold			3 sæt x 10-20 rep	Lig med kun øvre del af ryggen på bolden og med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Hold en stang over brystet og tag fat yderst på stangen ved at holde armene strakte ud til siden. Forsøg at flytte dig sidelæns på bolden uden at miste balancen.
9 - Bækkenløft og lår curl m/bold			3 sæt x 10-15 rep	Lig med begge ben på bolden og armene ned langs siden. Find neutralstillingen i ryg og bækken, lav "flad mave" og løft bækkenet op til du kun ligger på skuldrene. Træk benene op under dig ved at bøje i knæene, rul tilbage og gentag.
10 - Armstræk m/bold 1			3 sæt x 10-15 rep	Placer fødderne på bolden og stå på strakte arme med fikseret krop. Sænk kroppen ned mod gulvet og pres tilbage uden at knække i hoften.
11 - Rygløft på bold 3			3 sæt x 10-15 rep	Lig med overkroppen og hofterne på bolden og lad armene hænge ned mod gulvet. Spænd i mave- og lænderegionen og løft overkroppen i en rolig bevægelse. I slutstillingen er kroppen tilnærmelsesvis strakt og armene holdes strakt over hovedet.
12 - Knæløft på bold			3 sæt x 10-15 rep	Stå på hænderne med udstrakt krop og fødderne på bolden. Rul bolden ind under dig ved at trække knæene mod brystet. Spænd i mave- og lænderegionen under bevægelsen.