

## effekt

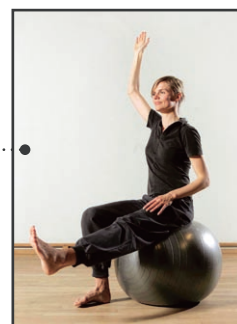
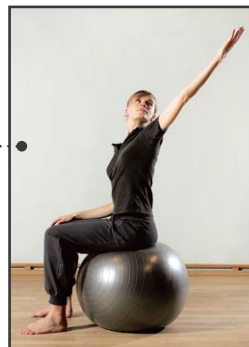
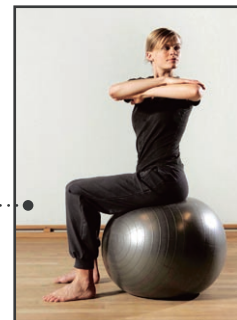
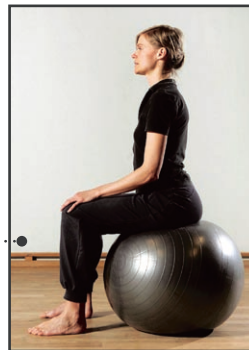
- Styrker balanceevnen
- Fremmer muskelkoordinationen
- Styrker kroppens muskelkorset
- Aktiverer mange forskellige muskler på én gang
- Styrker kropsholdningen

## retningslinier

- 15-20 gentagelser eller indtil der føles træthed i musklerne
- Du skal have kontrol over øvelsen
- Brug gerne bolden mindst 3 gange om ugen
- Udfør øvelserne langsomt og kontrolleret
- Træk navlen ind mod rygsøjlen under øvelserne
- Træk vejret roligt og regelmæssigt
- Sørg for at holde den bedst mulige kropsholdning under alle øvelserne
- Udfør øvelserne med bare tæer eller med sko på
- Lig på et skridsikkert underlag
- Stop hvis du føler smerte eller utilpashed
- Spørg en behandler hvis du er i tvivl om noget

## opvarmning

- 1 Sid på bolden. Sæt hænderne på hofterne eller lad hænderne hvile på knæene. Vip bækkenet frem og tilbage, så du runder og svajer i den nederste del af ryggen.
- 2 Sid på bolden. Læg armene foran brystet, sænk skuldrene og drej overkroppen fra side til side, imens du kigger ud over skulderen. Bækken og hofte holdes i ro.
- 3 Sid på bolden. Stræk skiftesvis den ene og den anden arm op imod loftet. Kig efter armen og gør siden lang.



## øvelse for balance og stabilitet

- 4 Sid på bolden med fødderne i hoftebreddes afstand. Løft den ene fod fra gulvet, samtidig med at du løfter modsatte arm. Sid så stille som muligt og hold ryggen ret.

## styrkende øvelser for mave og ryg

- 5 Læg dig på ryggen på bolden. Hænderne placeres bag hovedet eller foran brystet. Løft overkroppen så højt som muligt. Hold hagen indtil brystet og spænd i bækkenbunden. Sænk langsomt igen.



- 6 Som øvelse 5. Løft nu i stedet overkroppen i retning mod modsatte knæ.



- 7 Læg dig på maven på bolden. Hænder og fødder er i gulvet. Løft modsatte arm og ben.



- 8 Læg dig på maven på bolden. Fødderne er i gulvet eller støtter mod en væg. Spænd i bækkenbunden. Løft overkroppen op så højt som du kan, og sænk langsomt ned igen.



- 9 Lig på maven på bolden. Spænd bækkenbunden. Løft overkroppen op så den er i lige linie med benene. Løft den ene arm frem foran kroppen mens den anden arm føres bagud. Slap af et øjeblik og gentag modsat.



- 10 Lig på maven på bolden. Spænd bækkenbunden. Løft overkroppen op. Træk skuldrene tilbage og pres skulderbladene mod hinanden. Hold armene langs siden af kroppen. Hold spændingen i ca. 5 sek. og sænk langsomt kroppen igen.



- 11 Lig på maven på bolden. Hænderne støtter under panden. Løft overkroppen opad og drej skiftesvis overkroppen mod den ene og den anden side, imens du kigger ud under albuen.



## styrkende øvelser for balder og lår

- 12 Læg dig på gulvet med armene langs siden af kroppen og fødderne på bolden. Spænd bækkenbunden. Løft bagdelen, så du ligger i en lige linie. Klem balderne sammen.



- 13 Som ovenstående. Løft nu det ene ben fra bolden, med bækkenet løftet. Hold ryggen lige og bækkenet i ro.

