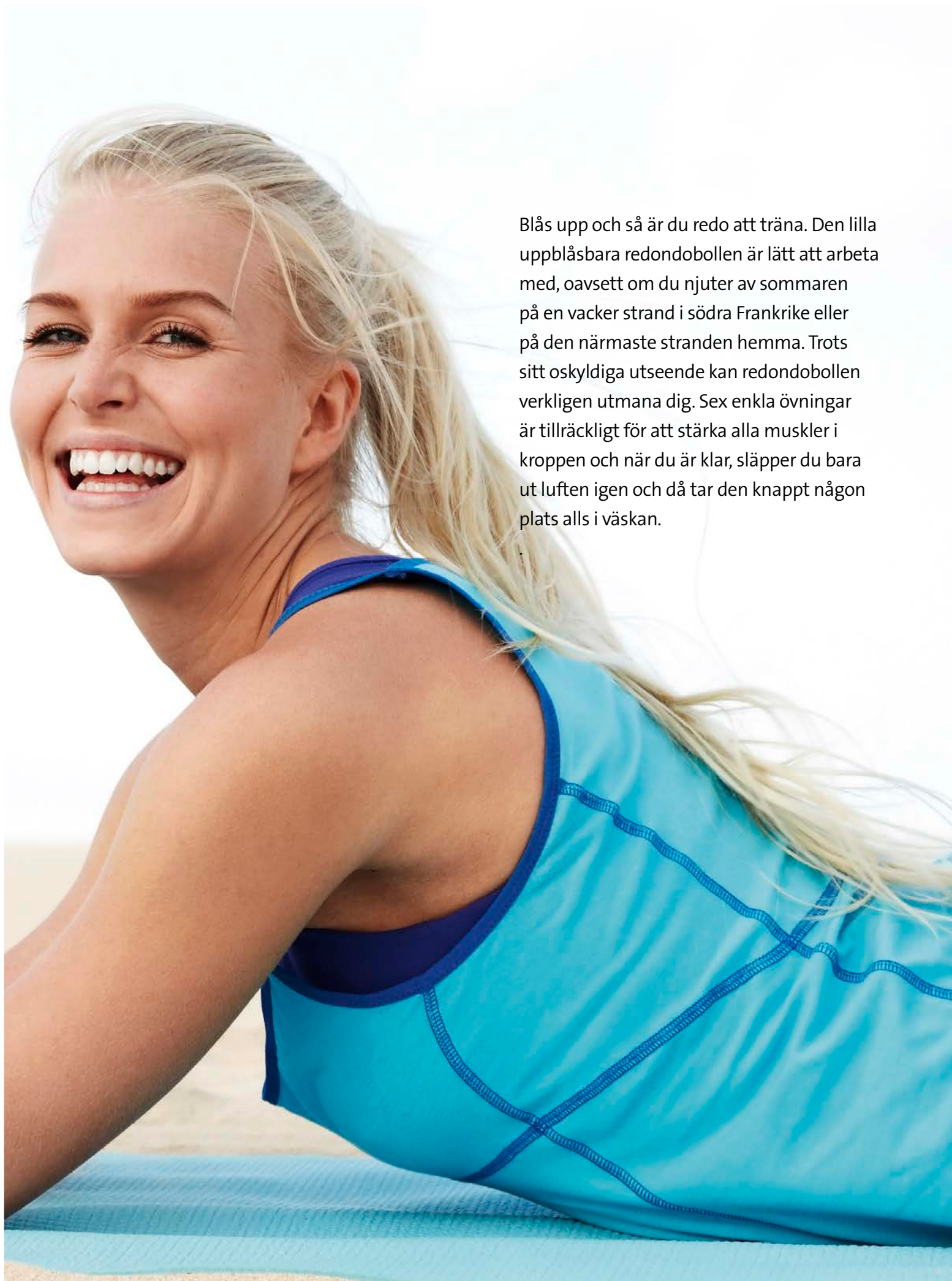


6 enkla
övningar
med en
redondoboll

*Tror du att
det är en badboll?
**Den kan göra
dig till strandens
starkaste kvinna***





Blås upp och så är du redo att träna. Den lilla uppblåsbara redondobollen är lätt att arbeta med, oavsett om du njuter av sommaren på en vacker strand i södra Frankrike eller på den närmaste stranden hemma. Trots sitt oskyldiga utseende kan redondobollen verkligen utmana dig. Sex enkla övningar är tillräckligt för att stärka alla muskler i kroppen och när du är klar, släpper du bara ut luften igen och då tar den knappt någon plats alls i väskan.

PROGRAMMET ANPASSAS TILL DIN FORM

Vi brukar skriva ut, hur många repetitioner du ska göra. Att vi inte gör det här, beror inte på att vi glömt bort det. Du ska bara göra så många repetitioner du överhuvudtaget kan, ta en paus på 45 sekunder och så göra så många repetitioner du mår med igen. Du kan med fördel para ihop övningarna, så att du gör nummer 1 och 2 tillsammans, 3 och 4 samt 5 och 6 och eventuellt hoppa över pauserna, eftersom du i stället växlar mellan övningarna.



1. Situps med bollpress

Du tränar: Bröst och mage.

Startposition: Ligg på rygg med fötterna i 90-graders vinkel i höfter och knän. Håll bollen i händerna på bröstet (A).

Rörelse: Pressa ihop om bollen samtidigt som du lyfter den övre ryggen från mattan. Låt samtidigt ett ben falla ner mot marken. Lägg dig ner på mattan igen. Lyft nu det motsatta benet samtidigt som du lyfter dig upp från mattan igen (B).

Tips: Spänn ordentligt i bäckenbotten under hela övningen.

2. Utfall med byte av hand

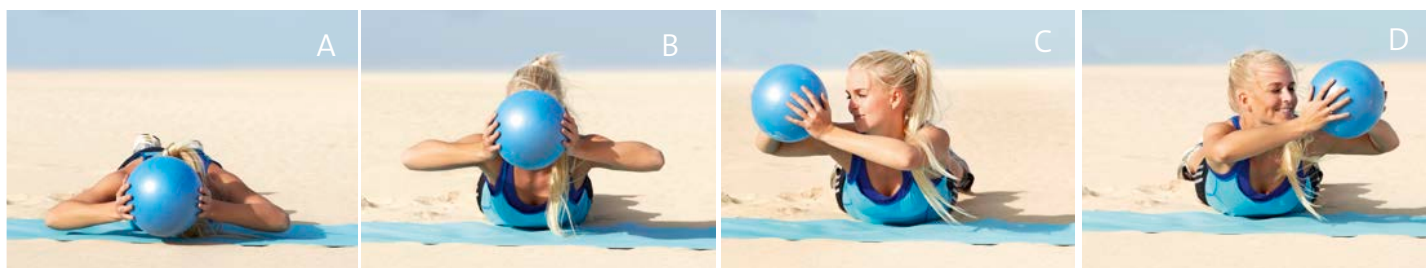
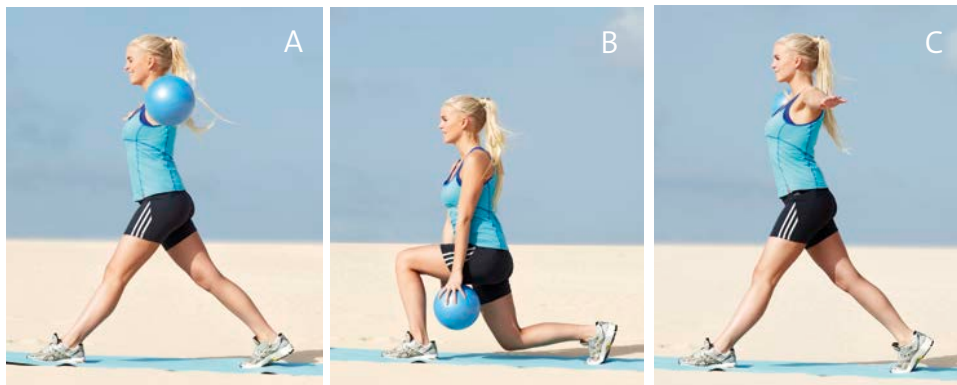
Du tränar: Bröst och mage.

Startposition: Ta ett steg framåt, så att det ena benet är framför det andra. Ta bollen i den ena handen och sträck ut armarna åt sidan (A).

Rörelse: Böj benen så mycket, att det bakre knäet nästan är nere och vidrör mattan. När du är helt nere, flyttar du över bollen i den andra handen (B).

Res dig upp igen och sträck samtidigt armarna ut åt sidorna. Var noga med att låta musklerna i låren och baken pressa dig upp. Ta bollen i din andra hand (C).

Tips: Se till att hålla din kropp i fullständig kontroll och balans under tiden. Du får inte luta dig åt ena sidan.



3. Kroppshävning med bollpress

Du tränar: Ländrygg, övre ryggmusklerna, de sneda magmusklerna.

Startposition: Ligg på mage med händerna över huvudet. Håll bollen mellan händerna (A).

Rörelse: Pressa ihop om bollen och lyft överkroppen från marken (B). När du har lyft dig så högt upp som möjligt, vänder du dig så långt ner mot den ena höften som du kan. Kom ihåg att fortsätta pressa om bollen (C). Växla till den motsatta sidan (D). Gå tillbaka till startpositionen.

Tips: Det är viktigt att du tittar rakt ner i marken i rörelse A och B, för det är endast då du håller din hals som en korrekt förlängning av ryggraden.



4. Fotrullning med bakdelslyft

Du tränar: Mage, rygg, vader, bakdel.

Startposition: Ligg på rygg med bollen under framfötterna, böjda ben och händerna längs med sidorna. Lyft upp din bak 5-10 cm från mattan (A).

Rörelse: Skjut dina ben framåt på mattan och låt bollen rulla med. Se till att hålla upp din bak så att den inte vidrör mattan innan du är klar med övningen (B).

Tips: Spänn både bäcken och mage.



iform.se

Har du en stor träningsboll i stället för en redondo? Hitta flera övningar för den stora bollen på iform.se/boll.



6. Brygga med benpress och ettbenslyft

Du tränar: Ben, bakdel, mage, rygg.

Startposition: Ligg på rygg med fötterna i marken och knäna böjda. Placera en boll mellan knäna och lyft upp baken från golvet, så att det blir en rak linje från bröstkorgen och upp till höften. Sträck ut armarna framför bröstet (A).

Rörelse: Pressa ihop knäna runt bollen samtidigt som du lyfter det ena benet långsamt upp från mattan. Det är viktigt att endast det undre benet rör sig och att knäet alltid är i en rak linje. Sänk tillbaka benet till utgångsläget och upprepa med det andra benet (B).

Tips: Ge benmusklerna extra träning genom att vila fötterna på framfoten och inte på hela foten.

