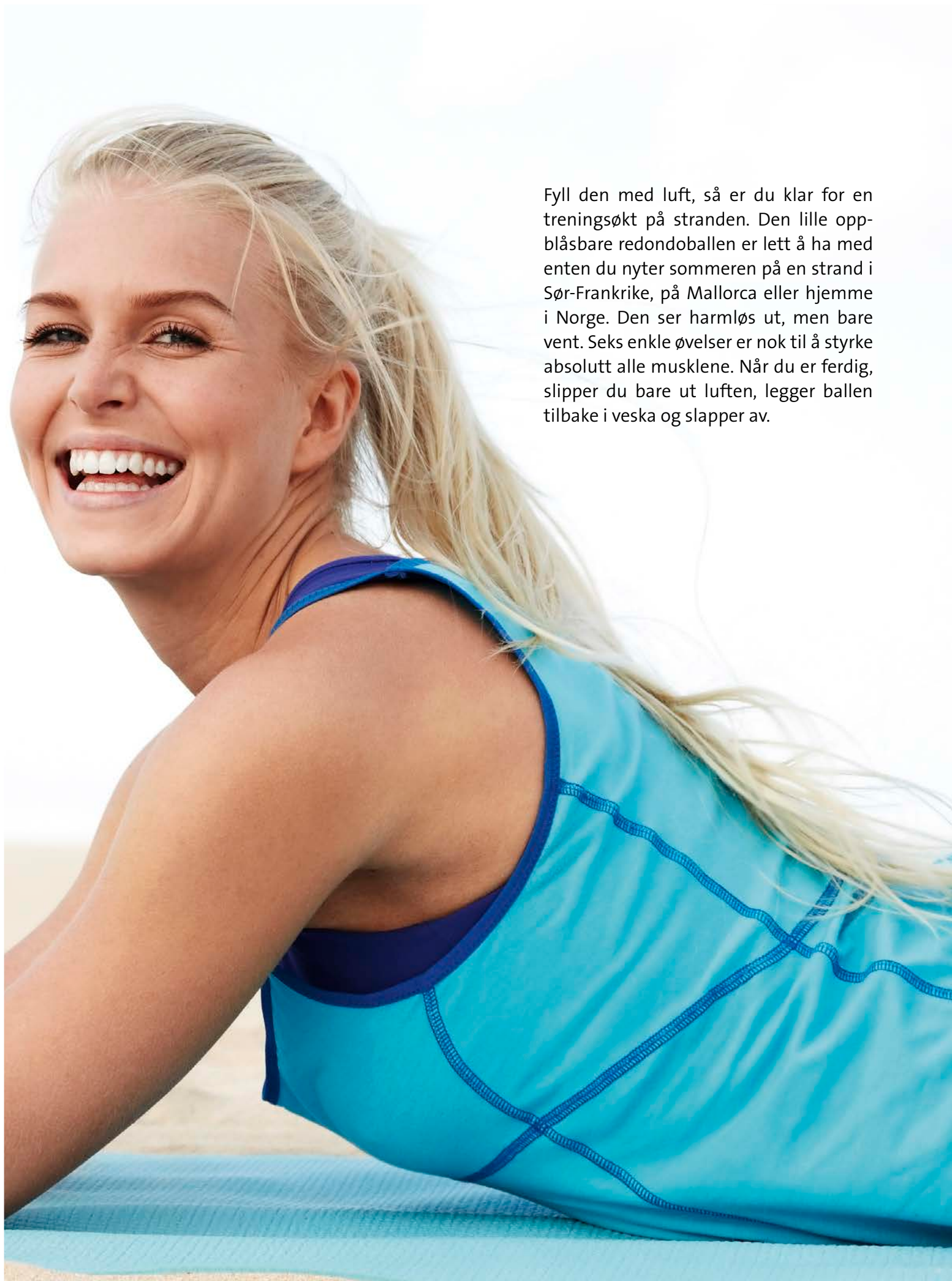


6 enkle
øvelser med
redondoball

*Nei, dette er
ikke en leke.*
**Denne ballen kan
gjøre deg sterkest
på stranden.**





Fyll den med luft, så er du klar for en treningsøkt på stranden. Den lille oppblåsbare redondoballen er lett å ha med enten du nyter sommeren på en strand i Sør-Frankrike, på Mallorca eller hjemme i Norge. Den ser harmløs ut, men bare vent. Seks enkle øvelser er nok til å styrke absolutt alle musklene. Når du er ferdig, slipper du bare ut luften, legger ballen tilbake i veska og slapper av.

PROGRAMMET PASSER FOR ABSOLUTT ALLE

Vi pleier alltid å skrive hvor mange repetisjoner du skal gjøre av hver øvelse. Men her gjør du bare så mange du overhodet orker. Etterpå tar du 45 sekunder pause før du går i gang igjen og gjør så mange gjentakelser du bare kan. Du kan med fordel parre øvelsene slik at gjør nr. 1 og 2 sammen, 3 og 4 samt 5 og 6. Du kan droppe pausene og heller velge å bytte øvelse.



1. Magebøyning med ballpress

Du trener: Bryst, mage.

Utgangsposisjon: Ligg på ryggen med føttene i 90-graders vinkel ved hofter og knær. Hold ballen omtrent ved brystet (A).

Bevegelse: Klem ballen mens du løfter den øverste delen av ryggen fra matten. Samtidig slipper du det ene beinet ned mot bakken. Legg deg ned på matten igjen. Løft motsatt bein samtidig som du løfter deg fra matten igjen (B).

Råd: Stram bekkenbunnen skikkelig under hele øvelsen.

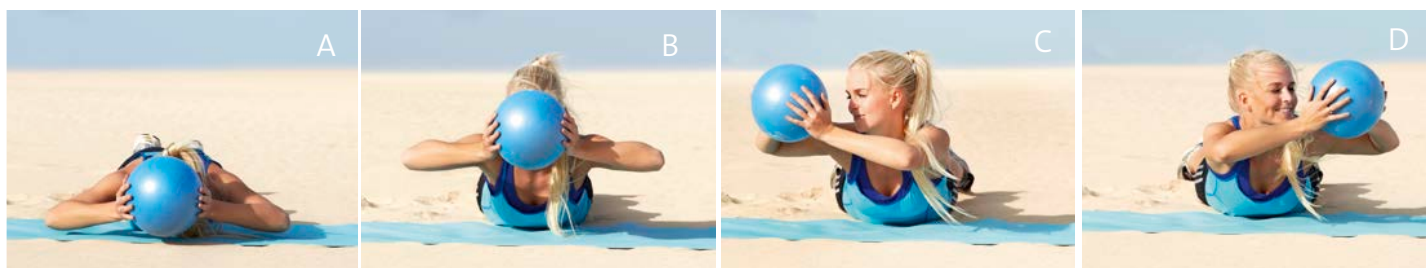
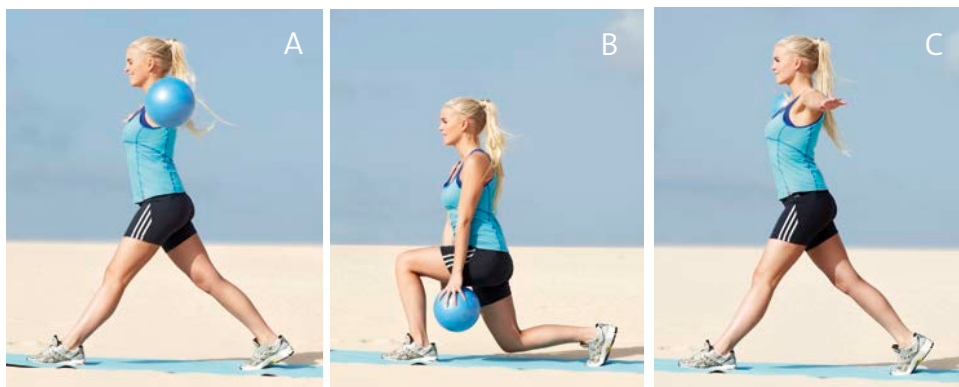
2. Utfall med håndbytte

Du trener: Bryst, mage.

Utgangsposisjon: Ta et skritt fram slik at det ene beinet er foran det andre. Ta ballen i den ene hånden, og strekk armene ut til siden (A).

Bevegelse: Bøy beina såpass at det bakerste kneet er nesten nede i matten. Når du er helt nede, flytter du ballen over i den andre hånden (B). Reis deg opp igjen, mens du strekker armene ut til sidene (C). Sørg for å bruke lår- og setemusklene til skyve deg opp.

Råd: Sørg for å ha god balanse og full kontroll over kroppen underveis. Pass på at du ikke faller ut til den ene siden.



3. Kroppsheving med ballpress

Du trener: Korsrygg, øvre ryggmuskler, skrå magemuskler.

Utgangsposisjon: Ligg på magen med hendene over hodet og med ballen mellom hendene (A).

Bevegelse: Klem ballen, og løft overkroppen fra bakken (B). Når du har kommet så høyt opp som mulig, vrir du deg så langt ned mot den ene hoften som du kan. Husk å beholde presset rundt ballen (C). Skift til motsatt side (D). Gå tilbake til utgangsposisjonen.

Råd: Se rett ned i bakken i bevegelse A og B for at du skal klare å holde nakken riktig i forlengelse av rygg søylen.



4. Fotrull med seteløft

Du trener: Mage, rygg, knehaser, bak.

Utgangsposisjon: Ligg på ryggen med ballen under forføttene, bøyde bein og hendene langs siden. Løft baken 5–10 cm opp fra matten (A).

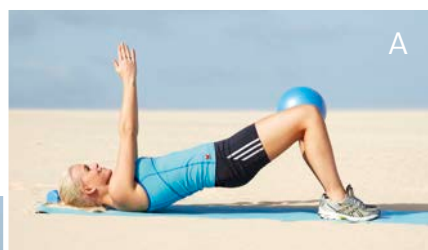
Bevegelse: Skyv beina framover på matten, og la ballen rulle med. Sørg for å holde baken oppe. Den skal ikke være nede i matten før du er ferdig med øvelsen (B).

Råd: Stram både bekkenbunn og mage.



iform.nu

Har du en stor treningsball i stedet for redondoutgaven? På nettsiden vår finner du en rekke øvelser som du kan bruke den store til.



5. Sumoknebøy med ettbeins sideløft

Du trener: Bak, bein, skrå magemuskler.

Utgangsposisjon: Stå med ballen i hendene og med beina et godt stykke fra hverandre, og la føttene peke en anelse utover (A).

Bevegelse: Bøy knærne, slik at baken og ballen kommer nærmere bakken (B). Når du ikke lenger klarer å holde hælene i bakken, presser du deg opp og strekker ballen over hodet (C). Gjør en sidebøyning til den ene siden, der du nesten lar kne og ball møtes (D). Gå tilbake til utgangsposisjonen, og gjør det samme til den andre siden (E).

Råd: Sørg for å holde vekten på hælene under hele øvelsen, da må baken jobbe mye mer.



6. Bro med beinpress og løft

Du trener: Bein, bak, mage, rygg.

Utgangsposisjon: Ligg på ryggen med føttene i bakken og bøyde knær. Plasser ballen mellom knærne, og løft baken fra gulvet slik at det dannes en rett linje fra brystbeinet og opp til hoften. Strekk armene foran brystet (A).

Bevegelse: Klem knærne rundt ballen samtidig som du løfter det ene beinet langsomt opp fra matten. Det er viktig at det bare er leggen som beveger seg og at knærne hele tiden er i en rett linje. Senk beinet tilbake til utgangsposisjonen, og gjenta med det andre (B).

Råd: Gi leggmusklene ekstra trening ved å hvile føttene på forfoten og ikke hele foten.