

BALANCEBOLDTRÆNING.

Alle øvelser skal laves langsomt og velkontrolleret.

Øvelsesforslagene er bygget op, så de bliver gradvist vanskeligere. Ved hver træning bør man starte med øvelse 1, og gennemføre så mange øvelser som muligt.

Hvis man mister balancen og den fulde kontrol over bevægelsen, er den pågældende øvelse for avanceret, og man må træne lidt mere med enklere øvelser, inden man atter prøver den vanskeligere øvelse.

BASISSTILLINGEN:

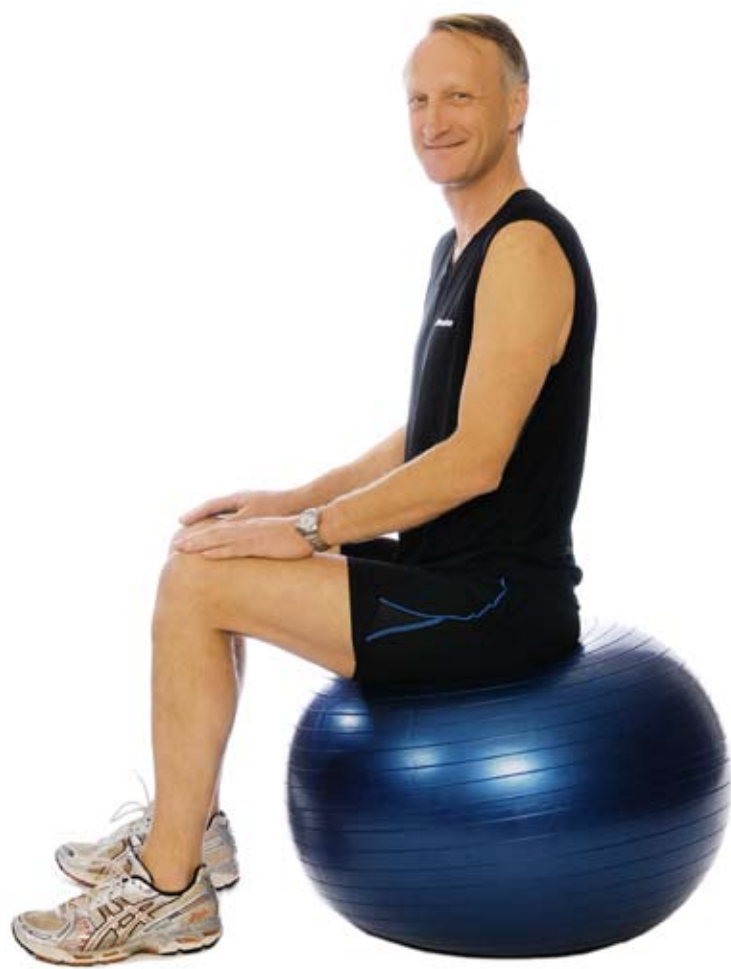
Sid på bolden med en hoftebreddes afstand mellem fødderne.

Kig ligefrem. Forestil dig, at du har en bog på hovedet.

Sid med ret ryg, således at øret placeres lige over hofteknøen (knoglefremspringet på hoftens yderside).

Sid og hop lidt i bolden, så du kan mærke ryggen fjedre.

1



Drej langsomt hovedet fra side til side.

2



Stræk på skift langsomt en arm i vejret.

3



Løft på skift langsomt et ben.

4



Løft på skift langsomt det ene ben og den modsatte arm.

5



6



Drej langsomt kroppen og hovedet fra side til side.

Hold armene strakt uden foran kroppen og drej langsomt kroppen fra side til side.

7



Hold hoved og krop drejet til den ene side, Løft langsomt henholdsvis det ene og det andet ben.

8



Læg dig på maven på bolden med hænder og fødder på gulvet. Løft det ene ben og den modsatte arm til vandret på skift.

9



Læg dig på maven på bolden med fødderne på gulvet. Hold fast i bolden med den ene hånd, mens du løfter den anden mod loftet.

10

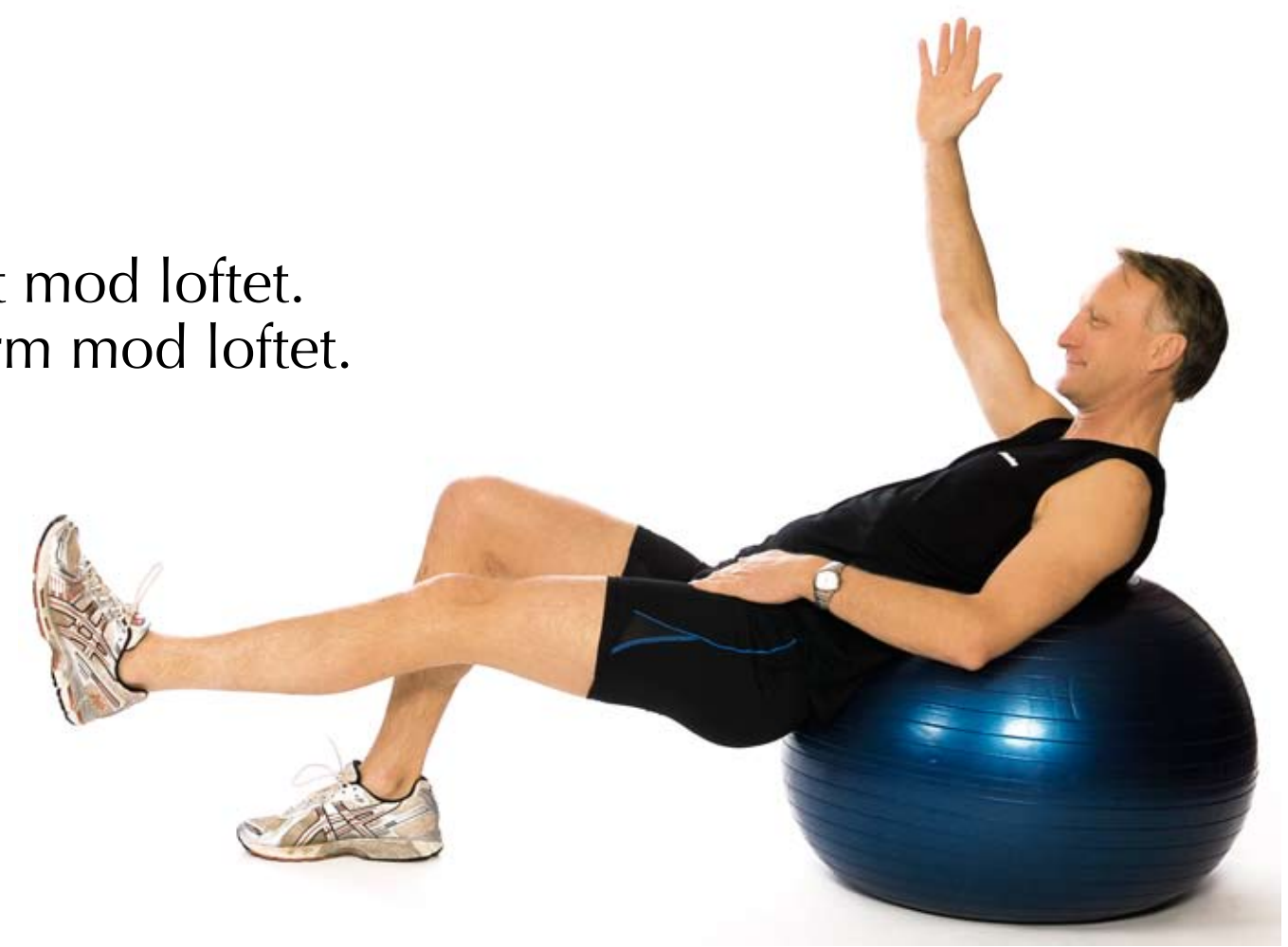


Læg dig på maven på bolden med hænder og fødder på gulvet. Løft langsomt overkroppen op i strakt stilling. Stræk armene bagud og træk skuldrene ned.

11



Støt med ryggen mod bolden.
Løft benene på skift, stræk armene på skift mod loftet.
Løft det ene ben og stræk den modsatte arm mod loftet.



12



Løft bækkenet op, så lår og krop ligger i en lige linie.
Gå langsomt op og ned med bækkenet.

Den lette udgave

Den svære udgave

13



Løft bækkenet op.
Stræk langsomt et ben af gangen.



14



Lig på knæ med underarme og hænder hvilende på bolden.
Stræk hofterne ud så kroppen danner en lige linie med lårene.
Hold stillingen lidt.

15



Løft dig op på tåspidserne så krop og ben danner en ret linie.
Hold stillingen lidt.

16



Lig på siden med bolden under den ene arm.
Begge fødder placeres i gulvet i forlængelse af hinanden.

Ret kroppen ud.
Stræk den øverste arm ud i vandret stilling.
Hold stillingen lidt.

17



Lig på ryggen med underbenene og/eller hælene på bolden.
Støt hænderne på gulvet.
Løft langsomt bækkenet op mod loftet og ned igen.

18



Lig på ryggen med kun det ene underben på bolden.
Det andet ben holdes løftet over bolden.
Løft langsomt bækkenet op mod loftet og ned igen.

19



Lig på ryggen med underbenene og hælene på bolden.
Støt hænderne på gulvet.
Løft bækkenet op så du ligger i en lige linie fra knæ til skuldre.
Stræk langsomt et ben af gangen.

20



Lig på ryggen med underbenene og hælene på bolden.
Støt hænderne på gulvet.
Løft bækkenet op, så du ligger i en lige linie fra knæ til skuldre.
Lav små cirkelbevægelser oppe over bolden med et ben af gangen.