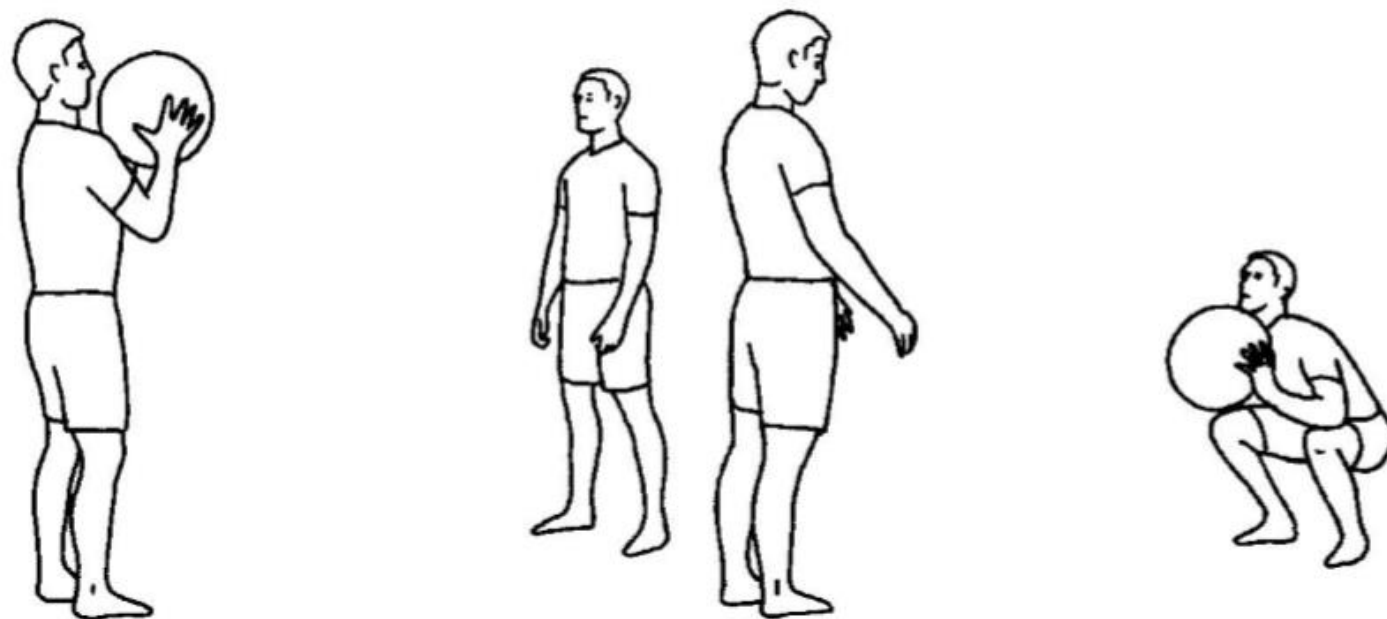


Fyspass medicinboll

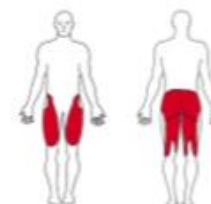
Kast med djup nergång

<http://aktivapauser.com>



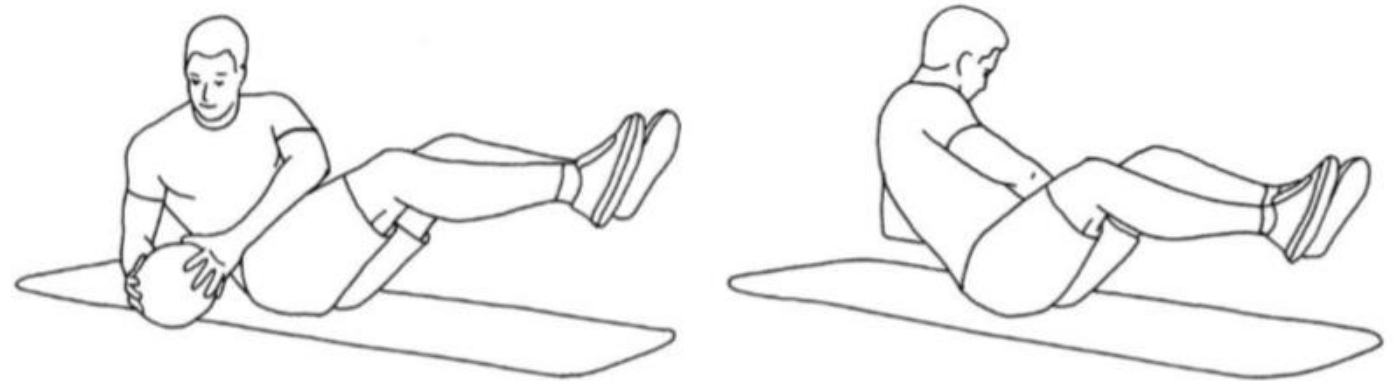
1. Medicinboll thruster med partner

Starta med en axelbredds avstånd mellan fötterna och bollen framför tätt intill kroppen. Sitt ned som i en djup knäböj och hela vägen ned, så att höfterna är under knäleden. Ryggen hålls rak genom hela rörelsen. Från bottenposition sträcks kroppen upp igen och på toppen av övningen kastas bollen till partnern som tar emot den och gör samma rörelse innan bollen kastas tillbaka. Anpassa kraften i förhållande till partnern. Timing och kontroll är viktigt.



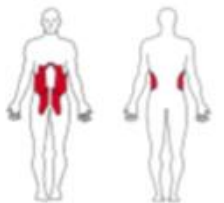
Russian twist

<http://aktivapauser.com>



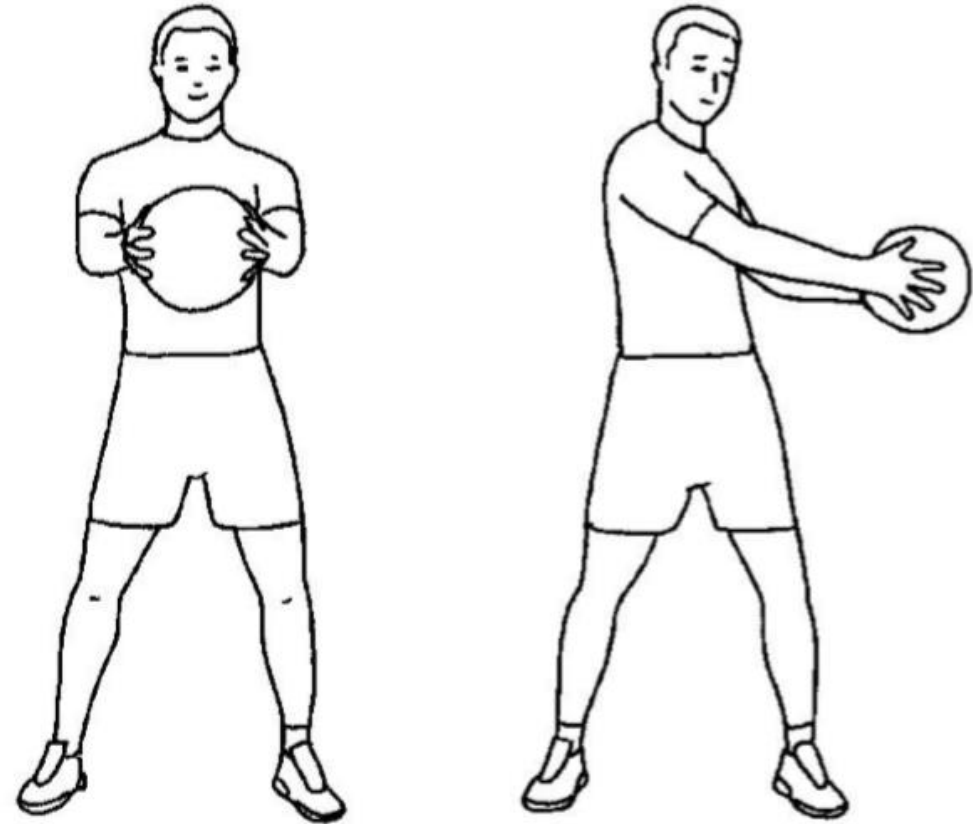
2. Russian Twist m. medicinboll och samlade fötter

Sätt dig med sätet som ensam kontaktpunkt mot underlaget. Håll ryggen upprätt och fötterna intill varandra i luften. Håll en medicinboll i händerna. För bollen ner till underlaget vid ena sidan av höften. Flytta den därefter till andra sidan och nudda underlaget med bollen. Fortsätt att flytta bollen sida till sida samtidigt som du håller benen samlade i luften och ryggen upprätt.



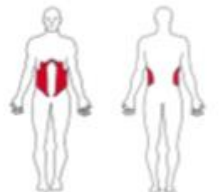
Rotation med boll

<http://aktivapauser.com>



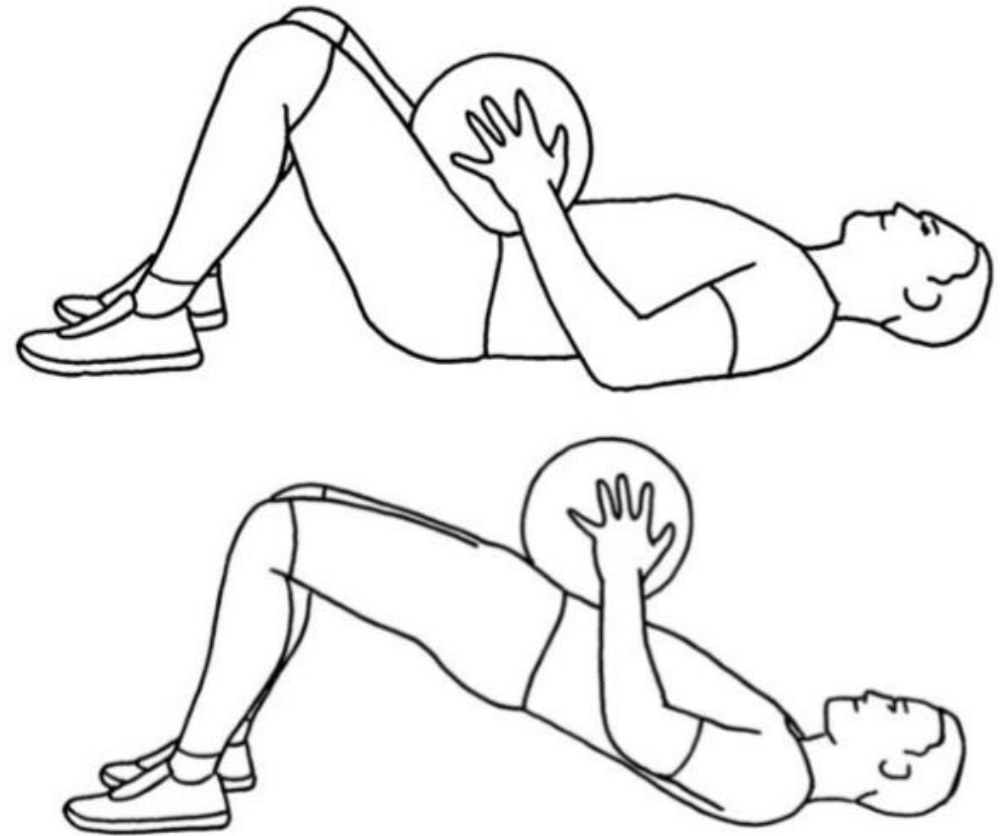
3. Rotation med medicinboll

Stå upprest med ca en höftbredds avstånd mellan fötterna. Håll medicinbollen med raka armar framför kroppen. Aktivera magmusklerna och försök att rotera överkroppen från sida till sida medan höfter och ben är stilla.



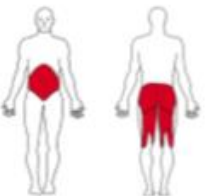
Säteslyft

<http://aktivapauser.com>



4. Säteslyft med medicinboll

Lägg dig på rygg med böj i höfter och knän och med fotsulorna i underlaget. Håll en medicinboll mot bäckenet. Aktivera djupa magmuskler och lyft upp sätet från underlaget. Sträck ut i höfterna och sänk dig därefter ner igen.



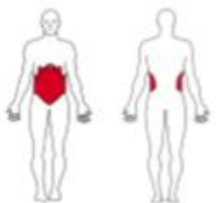
Diagonalkast

<http://aktivapauser.com>



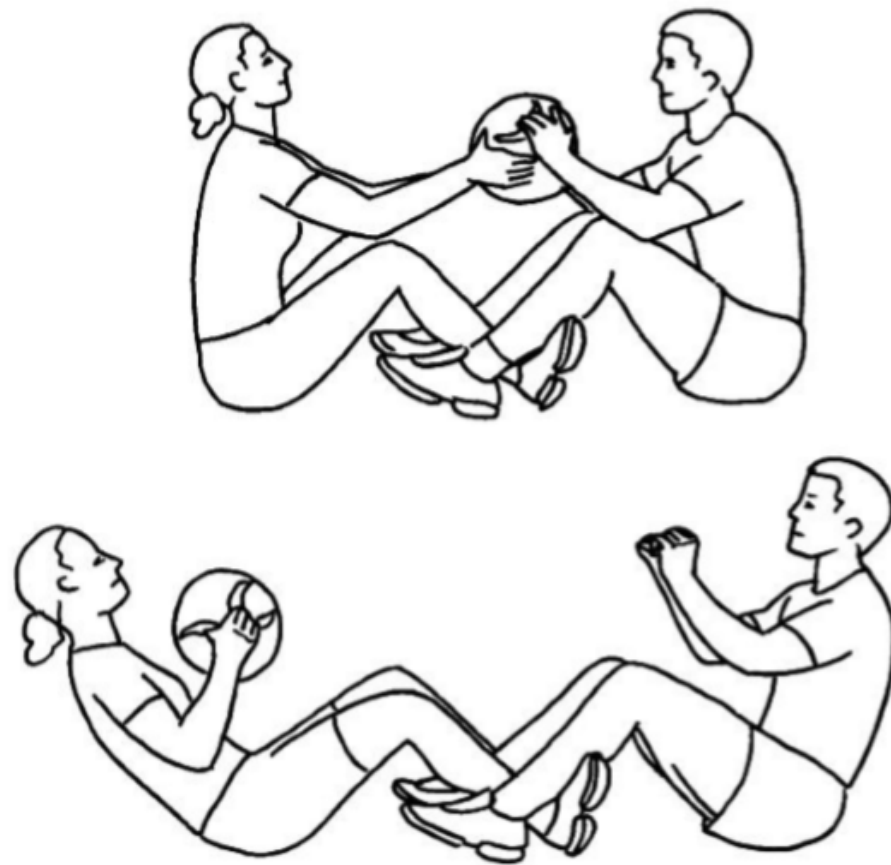
5. Diagonalkast till partner

Starta med en axelbredds avstånd mellan fötterna och bollen vid sidan av kroppen. Stå med lätt böjda knän och rak rygg. Kasta bollen diagonalt till partnern som tar emot bollen och kastar den diagonalt tillbaka. Anpassa kraften i förhållande till partnern.



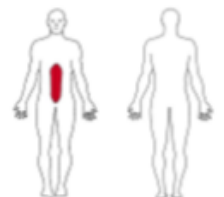
Sit-ups överlämning

<http://aktivapauser.com>



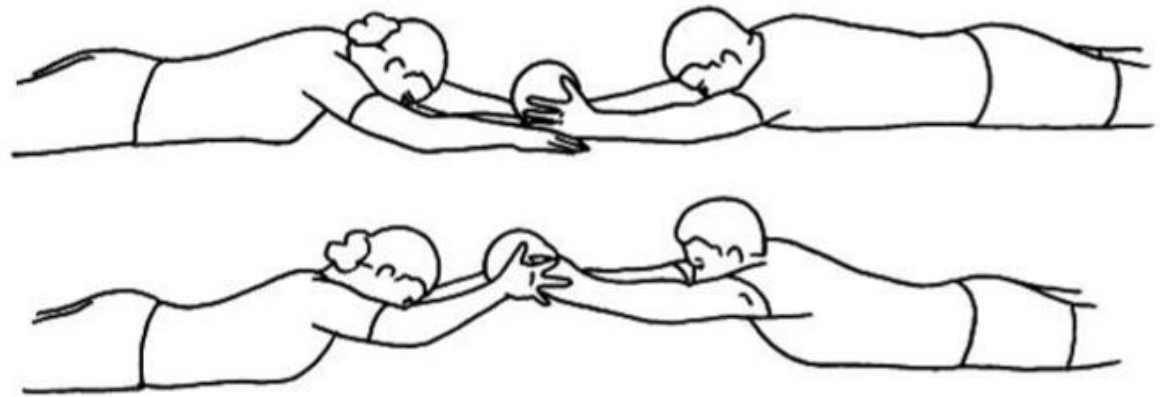
6. Sit-up m/överlämning av boll till partner

Sitt på golvet med böjda ben och fötterna mot varandra. Den ena håller en medicinboll. Båda sänker samtidigt överkroppen ned mot golvet, och kommer tillbaka till sittande ställning genom att använda magmuskulerna. Därefter överlämnas bollen från den ena till den andra och rörelsen repeteras.



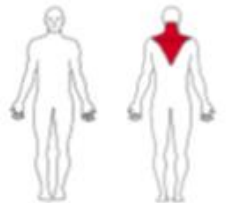
Rygghäv

<http://aktivapaususer.com>



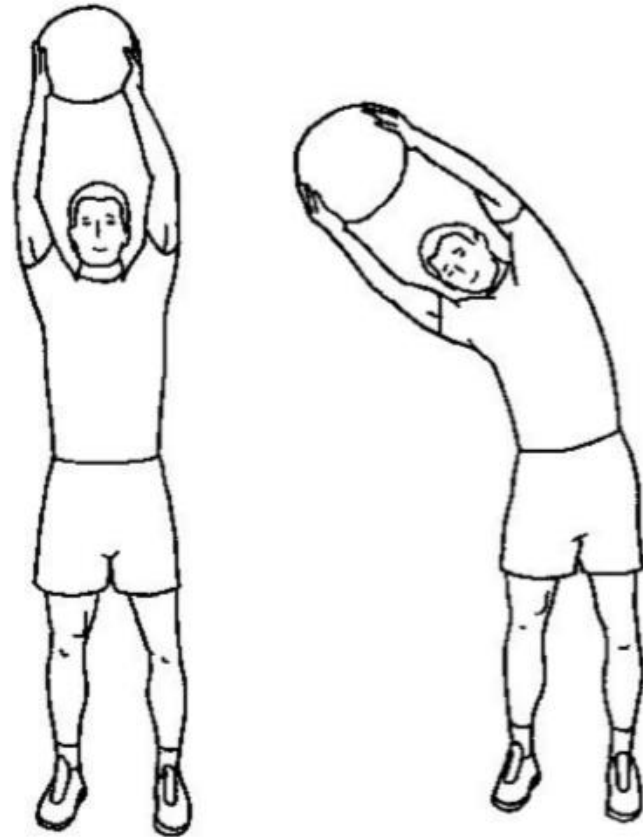
7. Rygghäv .överlämning av boll till partner

Ligg på mage på två mattor med huvudet mot varandra och armarna över huvudet. Den ena håller en boll i händerna. Båda lyfter sedan överkroppen upp från underlaget och bollen överlämnas från den till den andra. Sänk överkroppen nedåt igen och repetera. Titta ned i golvet under hela övningen.



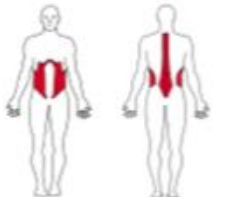
Stående sidböj

<http://aktivapausar.com>



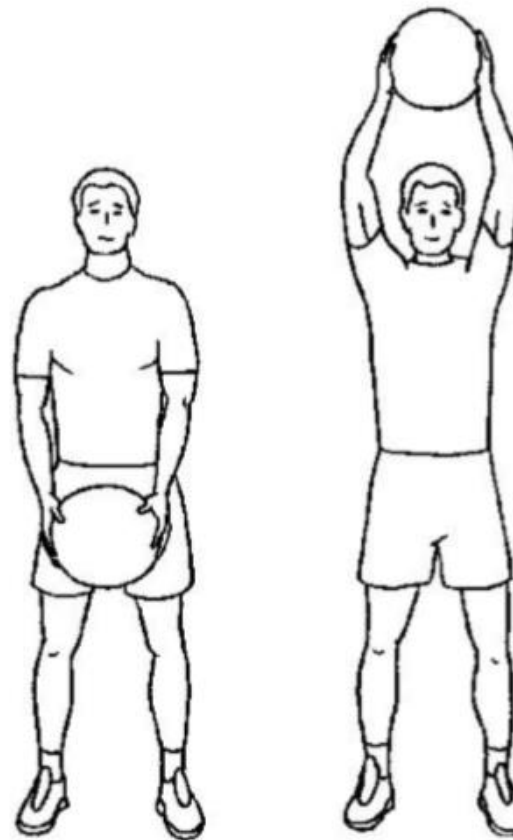
8. Stående sidböjning m/boll

Håll bollen med raka armar över huvudet och böj överkroppen från sida till sida.



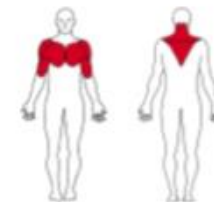
Stående armlyft

<http://aktivapauser.com>



9. Stående armlyft m/boll

Stå med en boll hängande framför kroppen. Lyft den fram och upp mot taket i en cirkulär rörelse. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.



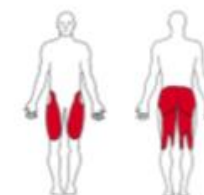
Gående utfall med raka armar

<http://aktivapausar.com>



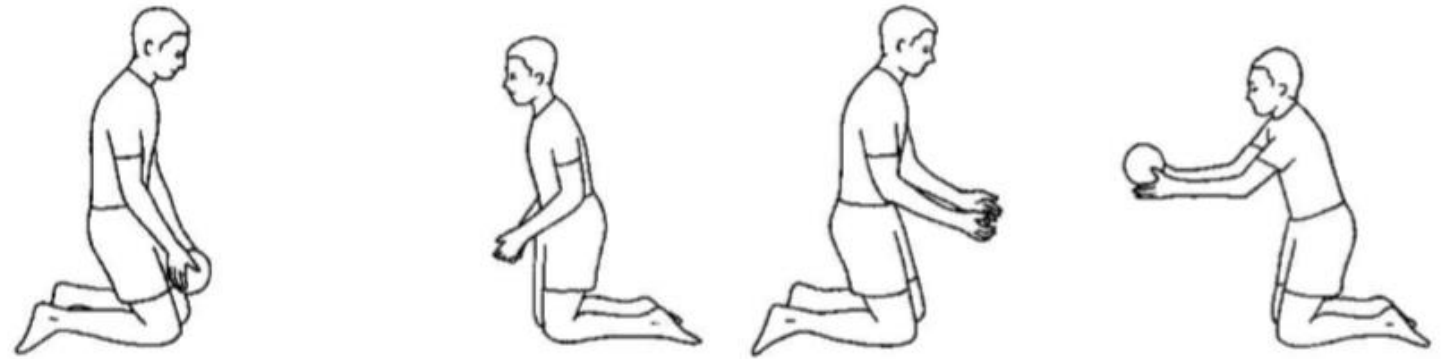
10. Gående utfall med boll

Stå med samlade ben och håll en medicinboll med raka armar. Lyft det ena benet och gå framåt i en rak linje. När det bakre benet träffar golvet, tryck ifrån och ta ett nytt steg med det andra benet. Överkroppen ska vara rak. Kom ihåg knäna över tårna i hela övningen.



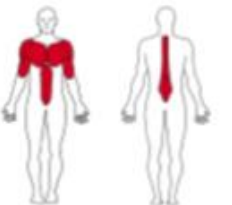
Kasta boll knästående

<http://aktivapausar.com>



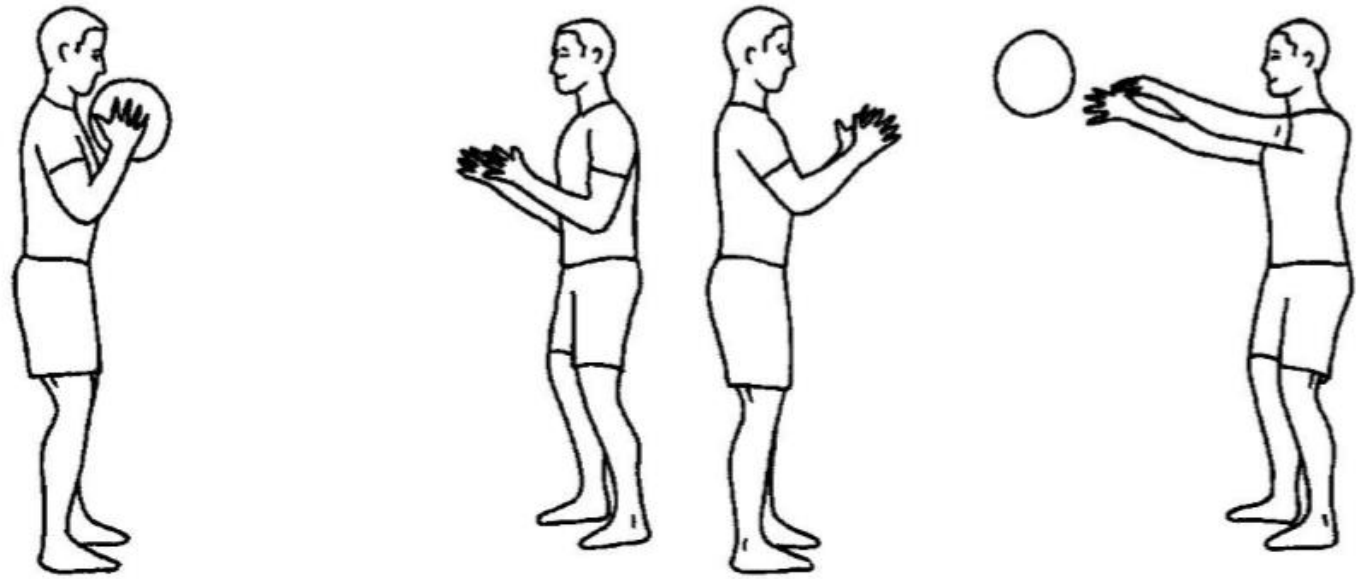
11. Kasta boll i knästående

Två personer står på knä på en matta, framför varandra. Kasta bollen till varandra, försök att inte mista balansen.



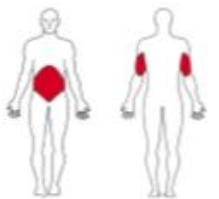
Bröstpassning

<http://aktivapausar.com>



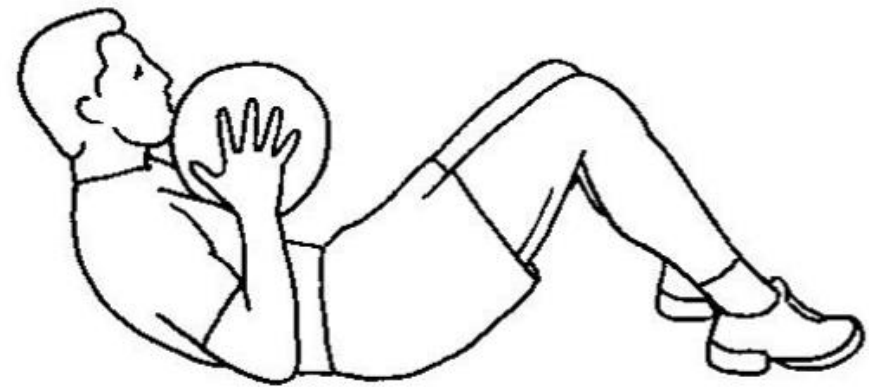
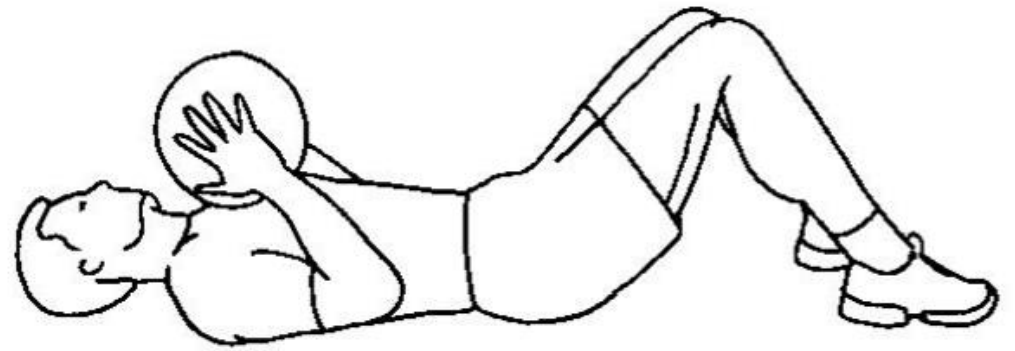
12. Bröstpässning med partner

Starta med en axelbredds avstånd mellan fötterna och bollen framför tätt intill kroppen. Stå med lätt böjda knän och rak rygg. Kasta bollen till partnern som tar emot bollen och kastar den tillbaka. Anpassa kraften i förhållande till partnern.



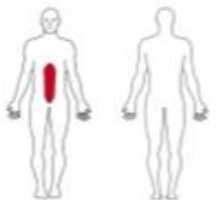
Sit-ups

<http://aktivapauser.com>



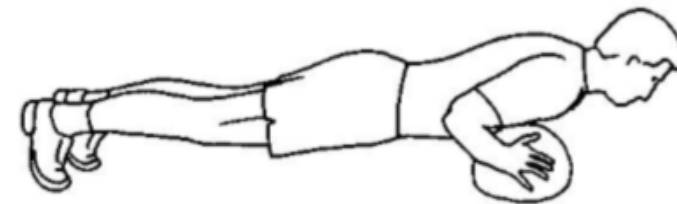
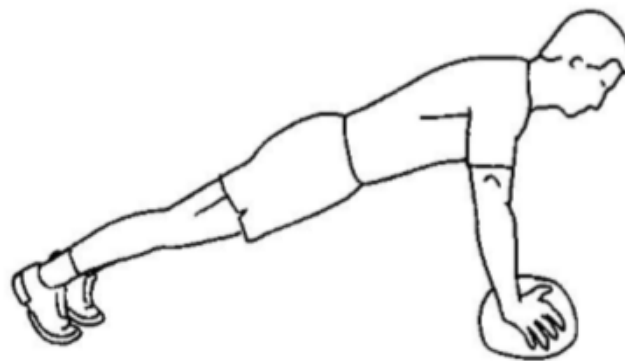
13. Situps m/boll 1

Ligg på rygg med böjda ben och placera en boll mot bröstet. Lyft huvudet och överkroppen tills endast korsryggen har kontakt med underlaget. Se till att rörelsen är jämn och kontrollerad.



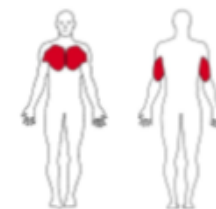
Armhävning

<http://aktivapauser.com>



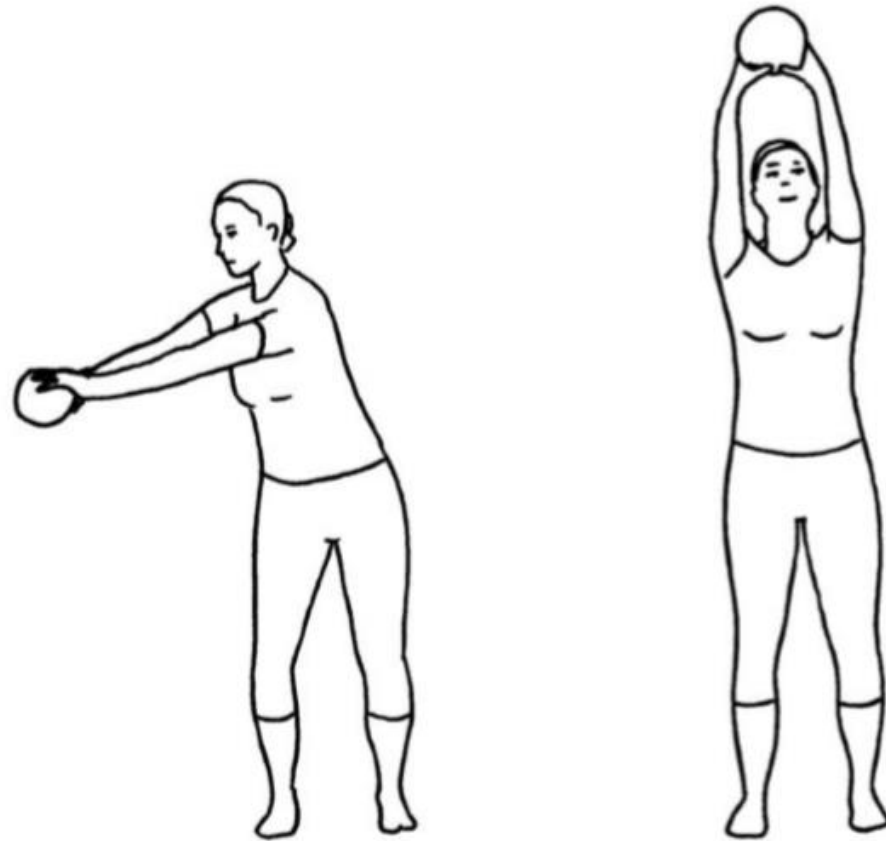
14. Armhävningar på en liten boll

Stå med händerna på bollen. Spänn mage och rumpa så att ryggen är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen mot bollen och pressa tillbaka, utan att böja i höften.



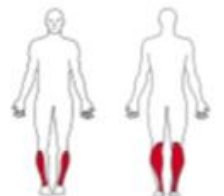
Stora cirklar

<http://aktivapauser.com>



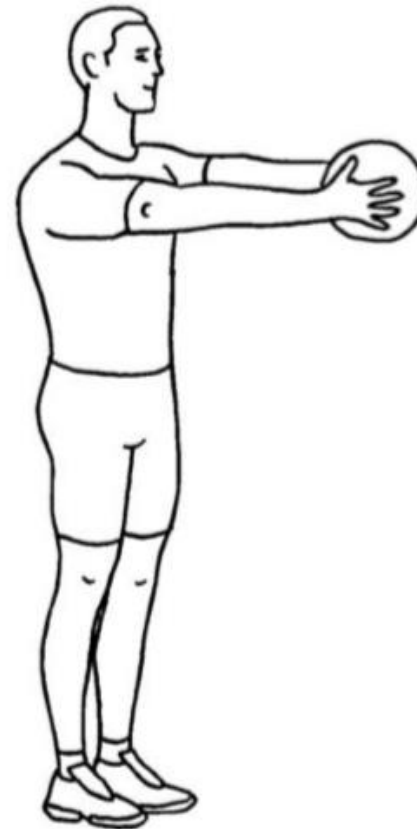
15. Stora cirklar m/boll, blicken fäst

Stå upprest. Håll en boll med båda händer och raka armar framför dig. Håll blicken fäst på bollen medan du tecknar stora cirklar med bollen. Följ bollen både med huvudet och ögonen. Gör stora cirklar genom att lyfta bollen högt över huvudet och ner mot golvet genom att böja knäna. Träna på jämna rörelser.



Gående utfall

<http://aktivapausar.com>



16. Gående utfall med boll 2

Stå med samlade ben och håll en medicinboll framför dig. Lyft det ena benet och gå framåt i en rak linje samtidigt som du vrider överkroppen mot det främre benet. När det bakre benet träffar golvet spänner du ifrån och tar ett nytt steg med det andra benet, bollen ska samtidigt föras mot motsatt sida. Kom ihåg att knäna skal vara över tårna under hela övningen

