

Styrkeövningar med boll



Balansövningar på kudde



Instruktioner

- Övningarna genomförs parvis (10 enskilda övningar och 4 parövningar)
- Den ena personen kör övning med medicinboll och den andra kör balansövning på kudde
- Alla övningar är 60 sekunder långa och paret byter efter varje genomförd övning.
- Den som tränar med balanskudde väljer själv övningar från bladet medans de övningar som genomförs med medicinboll projiceras på tavlan.
- Alla kör samtidigt och försöker jobba i 60 sekunder tills musiken stoppas
- Sista övningarna genomförs i par med medicinboll
- Skulle någon övning vara för svårt eller om man har ont någonstans så får man anpassa efter sin förmåga

Övningar med balansplatta / balanskudde

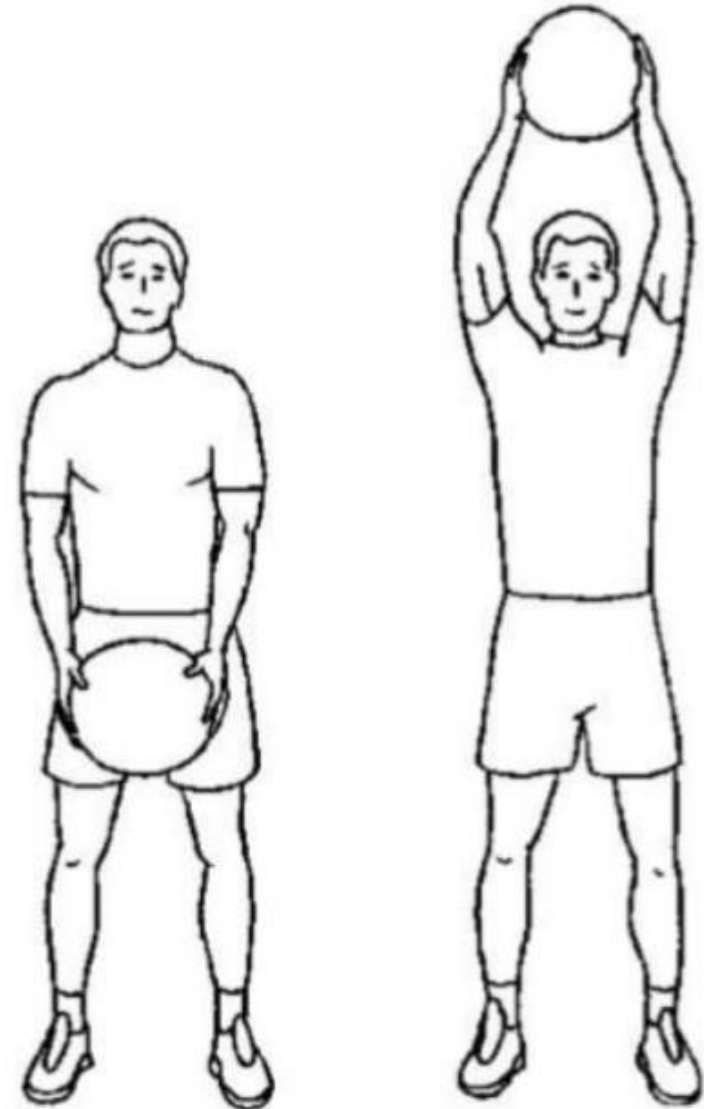
Fritt att välja med man tänk på att träna hela kroppen (ex: variera mellan höger och vänster ben)





Stående armlyft med boll

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



Woodchopper

- Stå med fötterna axelbrett isär och håll medicinbollen med båda händerna
- .
- Börja med bollen vid ena höften och lyft den diagonalt över kroppen till motsatt axel.



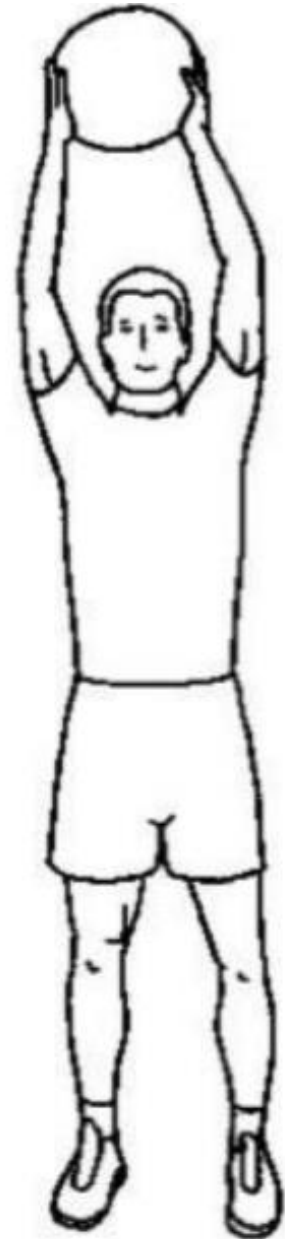
Medicinboll Mountain Climbers

- Stå i en plankposition med händerna på medicinbollen.
- Dra knäna växelvis mot bröstet i en snabb rörelse.



Overhead squats

- Håll medicinbollen med raka armar över huvudet.
- Gör en djup knäböj och försök hålla armarna rakt upp.



Höftlyft

- Ligg på rygg med fötterna på medicinbollen.
- Pressa höften upp mot taket och knip till i övre läget.



Russian twist

- Sitt på golvet med knäna böjda och fötterna lätt lyfta från marken.
- Håll medicinbollen med båda händerna och vrid överkroppen från sida till sida.



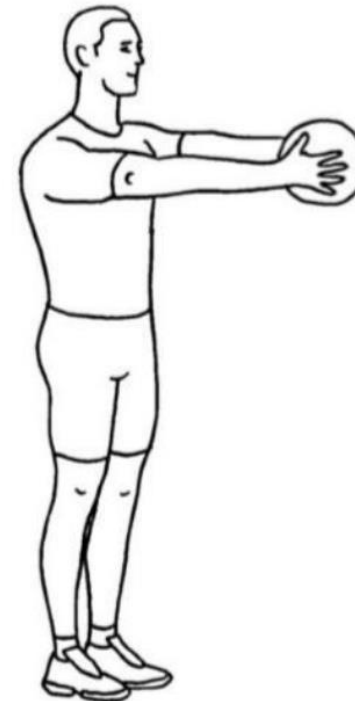
Armhävningar på medicinboll

- Stå i en hög planka med en hand på medicinbollen.
- Gör en armhävning och rulla sedan bollen till andra handen.



Utfall med corerotation

- Håll medicinbollen framför dig och ta ett kliv bakåt med ena benet.
- Gör ett utfall och vrid bollen åt samma sida som det främre benet.



Båten med bollrullning

- Sitt med starka coremuskler och luta dig något bakåt.
- Håll medicinbollen och rulla den bakom ryggen från ena handen till den andra.



Ryggresning med bollrullning

Enskild övning

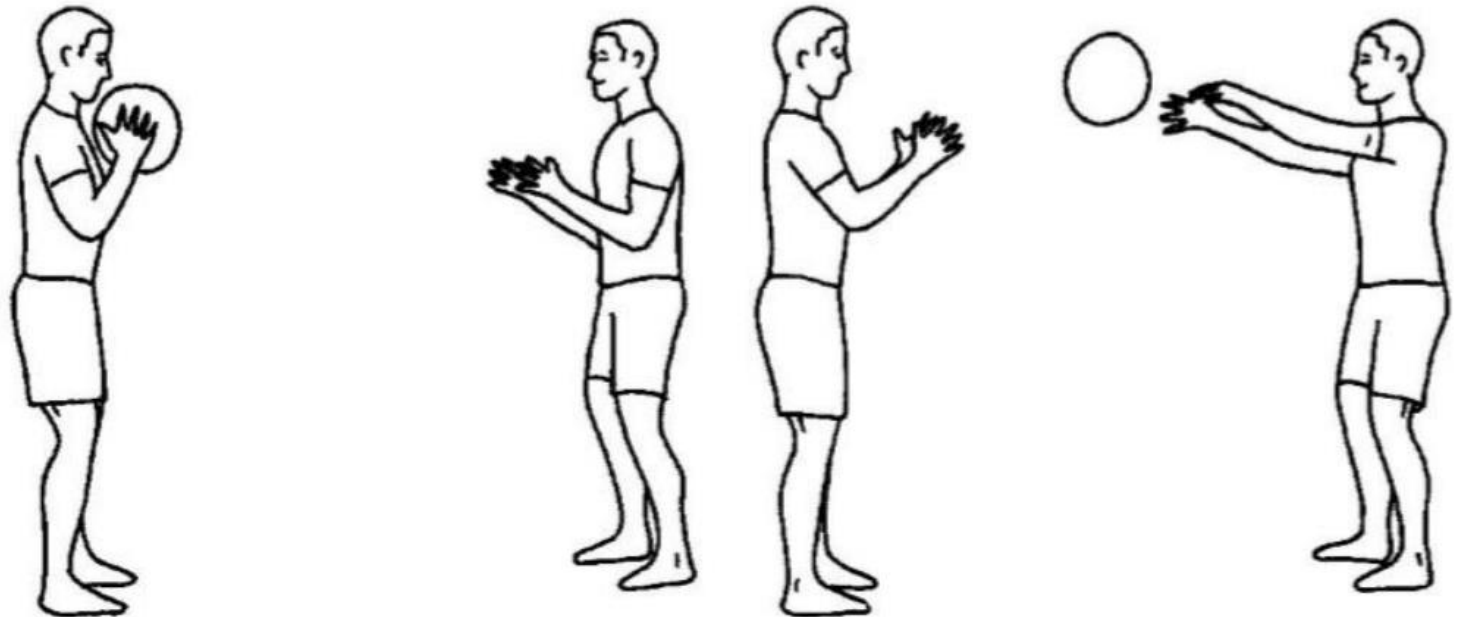
- Ligg på mage med ena armen utsträckt och handen på medicinbollen.
- Rulla bollen framför dig och ta över med andra armen samtidigt som du lyfter överkroppen.



Medicinboll Chest Pass

Parövning

- Stå med fötterna axelbrett isär och håll medicinbollen framför bröstet.
- Kasta bollen mot en vägg eller till en träningspartner och fånga den utan studs



Diagonalpass

Parövning

- Stå mitt emot varandra med ett avstånd på cirka 2 meter.
- Passa bollen diagonalt till din partner.



Sit-up pass

- Ligg på rygg med knäna böjda och fötterna i marken, mitt emot din partner.
- Håll medicinbollen mot bröstet.
- Gör en sit-up och passa bollen till din partner när du når toppen.
- Din partner gör en sit-up och passar bollen tillbaka.



Kast med djup nedgång

- Starta med en axelbredds avstånd mellan fötterna och bollen framför tätt intill kroppen
- Gör en knäböj och håll ryggen rak
- Från bottenpositionen sträcks kroppen upp igen och bollen kastas till partner.

