

Claire Alix Anderson

Funktionell träning med

BODYMATE

Pilatesboll

Utgivare

Författare/Redaktör:

AllMates GmbH

Otto-Hahn-Str. 20

61381 Friedrichsdorf

Tyskland

Innehåll

Warum Du mit dem Fitnessball trainieren solltest..... 7

Was gibt es beim Training mit dem BODYMATE
Fitnessball zu beachten?..... 11

Wie lang sollte eine Trainingseinheit sein? 13

A. Übungen für die Beine 15

A1. Kniebeuge mit Ball an der Wand..... 16

A2. Freie Kniebeuge 17

A3. Ausfallschritt einfach..... 18

A4. Ausfallschritt mit Ball..... 19

A5. Seitlicher Ausfallschritt mit Ball..... 20

A6. Sprung-Kniebeuge..... 21

A7. Sprung-Ausfallschritt 22

A8. Beinbeuger mit Ball 23

A9. Beinheben mit Ball..... 24

B. Übungen für den Rumpf/Core.....25

B1. Crunch mit Ball 26

B2. Hüftheben am Ball 27

B3. Hüftheben einbeinig 28

B4. Klappmesser mit Ball..... 29

B5. Beinheben mit Ball 30

B6. Klappmesser mit Ball-Übergabe 31

B7. Schräger Crunch 32

B8. Liegestütz-Crunch 33

B9. Liegestütz-Klappmesser..... 34

B10. Liegestütz-Crunch einbeinig 35

B11. Liegestütz-Klappmesser einbeinig	36
B12. Seitstütz - Beine auf dem Ball - haltende Position	37
B13. Seitstütz - Arme auf dem Ball - haltende Position	38
B14. Seitstütz haltend - Beine auf dem Ball - Rotation	39
B15. Seitstütz haltend - Arme auf dem Ball - Rotation	40
B16. Rückenstrecker - einfach.....	41
B17. Rückenstrecker - fortgeschritten	42
B18. Rückenstrecker auf Ball liegend.....	43
B19. Seitliches Beinheben.....	44
B20. Unterarmstütz - haltend	45
B21. Unterarmstütz - dynamisch.....	46
B23. Unterarmstütz - einbeinig	47
 C. Übungen für Oberkörper.....	49
C1. Liegestütz - Mit Füßen auf dem Ball.....	50
C2. Armheben mit Ball.....	51
C3. Schulterdrücken	52
C4. Liegestütz - Mit Händen auf dem Ball	53
C5. Trizepsdrücken mit Ball.....	54
 D. Kombi-Übungen / Ganzkörpertraining.....	55
D1. Kniebeugen & Armheben.....	56
D2. Ausfallschritt & Armheben.....	57
D3. Ausfallschritt & Rotation.....	58
D4. Liegestütz & Crunch	59
D5. Unterarmstütz mit Knie ranziehen.....	60
D6. Liegestütz mit einbeinigem Crunch.....	61
D7. Crunch & Klappmesser	62
D8. Klappmesser mit einbeinigem Crunch.....	63

Ansvar och förord

Syftet med denna bok är att ge läsaren ytterligare hjälp med att träna med BODYMATE Pilatesboll. Målet är att öka funktionell styrka, flexibilitet, uthållighet och koordination. Detta leder i sin tur ofta till ökad vitalitet och välbefinnande för utövaren.

Det bör dock nämnas att sportaktiviteter kan leda till allvarliga skador och äventyra hälsan. Detta kan vara fallet om utövaren har underliggande sjukdomar som kan leda till överdriven fysisk belastning. Även om den här boken producerades i samarbete med Claire Alix Anderson, som är professionell tränare, vill vi varna för att träna utan professionell hjälp.

Innan du börjar träningen eller utför övningarna i den här boken bör du även kontakta en läkare. Samtyckte från läkare rekommenderas uttryckligen innan du påbörjar någon typ av sport och aktivitet. Om du upplever obehag under träningen med BODYMATE Pilatesboll bör du omedelbart avsluta det du håller på med och kontakta läkare.

Om du märker slitna eller defekta delar på BODYMATE Pilatesboll, ska produkten under inga omständigheter användas! Den här boken är inte någon form av medicinsk instruktion eller riktlinje. Informationen och övningarna i denna bok är endast avsedda att hjälpa utövaren med träningen.

Om du lider av smärtor, sjukdomar eller skador bör du kontakta en läkare innan du tränar med hjälp av den här boken. Detta gäller även dina andra fysiska aktiviteter i din vardag.

Övningarna i denna bok riktar sig uteslutande till friska människor över 18 år. Det är viktigt att övningarna utförs under tillsyn av en professionell och certifierad tränare. Boken ska enbart fungera som komplement och ytterligare hjälp. Om du upplever någon form av fysisk smärta eller annat obehag under träningen bör du sluta träna omedelbart och kontakta läkare.

Informationen i denna bok bör inte användas som ersättning för regelbunden fysisk aktivitet eller som ett alternativ till medicinska rekommendationer eller behandling. Boken bör endast användas i informationssyfte. Om utövaren använder sig av något läkemedel bör läkare konsulteras i förväg. Träning med pilatesboll kräver mindfulness och försiktighet. Vi rekommenderar uppvärmning innan du ger dig på övningarna, så att de sedan kan genomföras långsamt och noggrant. Följ din kropps signaler, så att du inte blir överväldigad under träningen. Boken inkluderar övningar för både nybörjare och mer avancerade användare. De mer avancerade övningarna kan vara fysiskt krävande. Om du har lite eller ingen erfarenhet av träning med pilatesboll bör du enbart utföra nybörjarövningarna.

Varför du bör träna med pilatesboll

Så du har bestämt dig för att börja träna med BODYMATE Pilatesboll. Grattis till detta beslut! Träning med denna boll är mycket mångsidig och fördelaktig för hela kroppen.

Övningarna med BODYMATE Pilatesboll tränar fyra huvudområden:

1. Smidighet/flexibilitet
2. Uthållighet
3. Styrka
4. Koordination

Genom att utföra övningarna i denna bok tränar du rygg, mage, bröst, armar, axlar och rumpa. På så vis stärker du alla kroppens muskler och tar din träning till nästa nivå.

Huvudsakligen tränar övningarna din core (engelskt uttryck för "mittpunkt" eller "magmuskler"). Coreträning är väldigt krävande, men också mycket effektiv. Till skillnad från isolerad muskelträning utför du komplexa övningar som använder hela kroppens muskelkedja på en gång. Övningar som utmanar musklerna mellan diafragman och höften hjälper dig att få en "stabil mittpunkt". Detta har flera fördelar.

Först och främst: ett förstärkt rygg- och magområde motverkar det allra vanligaste – ryggont och ryggspänning. Din ryggrad kan endast stödjas av starka coremuskler och med hjälp av dessa kan du bli av med onödigt ryggont. Dessa muskler skyddar mellankotskivorna från överbelastning och slitage. Dina mellankotskivor fungerar som en slags "krockkudde" och "stötdämpare" mellan de enskilda ryggkotorna. De hjälper till att minska belastningen från externa krafter. Dessa belastningar kan alltså absorberas av starka omgivande coremuskler.

Coreträning förbättrar också din balans. Dina magmuskler hjälper dig att samordna dina rörelser överlag. Ett stabilt core håller dig upprätt. När du får starkare coremuskler kan du snabbt se förändringar i din gång och dina rörelser. Du kommer att känna dig starkare och mer vital i din vardag. Ju mer bekväm du känner dig i din kropp, desto lättare kommer du att känna dig i allt du gör. Många som tränar med pilatesboll rapporterar en trevlig känsla av välbefinnande som uppstår efter bara ett par träningstillfällen.

Med denna bok ska vi försöka ta död på träningsmyten att en pilatesboll enbart är lämplig för lättare gymnastiska övningar.

Men var kommer den här myten ifrån? Pilatesbollen har varit känd i flera decennier, särskilt inom sjukgymnastik och rehabilitering. Den har också marknadsförts som en mångsidig och mobil sittbol för kontorsarbete. Pilatesbollen fick snabbt ryktet av att vara ett ryggvänligt och enkelt träningstillbehör. Mottot löd: "Du rör dig även om du bara sitter." Men naturligtvis räcker det inte att bara sitta still! Och genom att följa ett sådant påstående så missar man alla de möjligheter som pilatesbollen erbjuder.

Det var inte förrän i början av 00-talet som välkända fitnessstränare upptäckte fördelarna med bollen. I den engelsktalande världen

utvecklades snabbt en hype, och med all rätt! Högpresterande idrottare och andra använde bollen för att öka sin atletiska prestationsförmåga. Flera fitnessstudior började också erbjuda gruppträning med olika pilatesbollar.

Även i Europa blir fler och fler medvetna om det nya sättet att träna med pilatesboll. Det är här denna guidebok tar avstamp. Övningarna i boken är mångsidiga och utmanande. Jag börjar med individuella grundövningar som är ordnade efter tre olika nivåer – lätt, medium och svår. Senare kan du kombinera många av de grundläggande övningarna till en ordentlig och krävande träning för hela kroppen.

Vad ska du tänka på när du tränar med **BODYMATE Pilatesboll?**

För varje övning kommer jag att nämna vad du måste vara uppmärksam på, men det finns några saker som du alltid bör tänka på när du tränar med bollen:

- Mage och rumpa ska alltid spännas under träningen
- När du gör övningar i push-up-position får du inte ha böjd eller hängande rygg (risk för skada!). Ju mer du tränar ditt core, ju lättare blir det att hålla kroppen i en rak linje. Du kommer se snart!
- Var alltid uppmärksam på det så kallade hältrycket när du gör stående övningar, dvs att hela foten är på golvet under träningen.
- Var uppmärksam på konstanta, flytande och dynamiska rörelser.
- Fysisk hälsa: om du är skadad, sjuk eller gravid bör du rådfråga en läkare och en professionell tränare innan du använder bollen. Se till att övningarna inte är ett problem för din hälsa.
- Sluta genast att träna om du har ont.
- Läs noggrant instruktionerna och se till att du förstår övningen korrekt innan du gör den.
- Kvalitet över kvantitet: Se till att du gör övningarna ordentligt och att din teknik är felfri. Att träna exakt och noggrant är viktigare än att träna ofta eller länge.

- Sist men inte minst: är din BODYMATE Pilatesboll ordentligt uppblåst? Annars kan träningen leda till oförutsedda skador.

Observera att övningarna för nybörjare, avancerade användare och proffs har följande märkning. Du hittar märkningen vid varje övning:



Uthållighetsövningar är också märkta med en hjärtfrekvenssymbol:



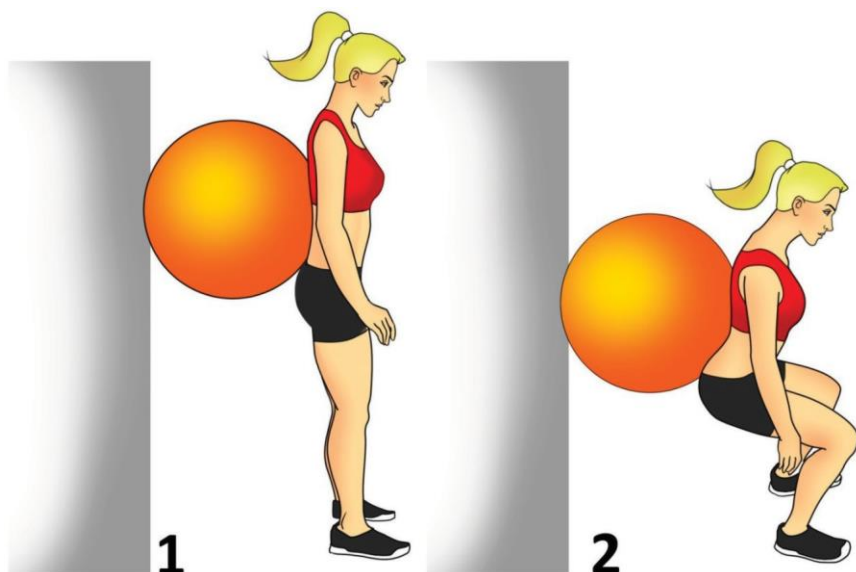
Hur länge ska ett träningspass vara?

Det är givetvis svårt för mig att veta din fitnessnivå utan att ha träffat dig. Men som riktlinje för en balanserad träning rekommenderar jag 3 set med 10-15 repetitioner per set. Du kan enkelt sätta upp detta som ditt mål från start. Helt otränad kan det vara svårt att uppnå det i början.

Om du tränar 3 dagar i veckan räcker det för att uppnå stadigt märkbara framsteg och en förbättrad kondition.

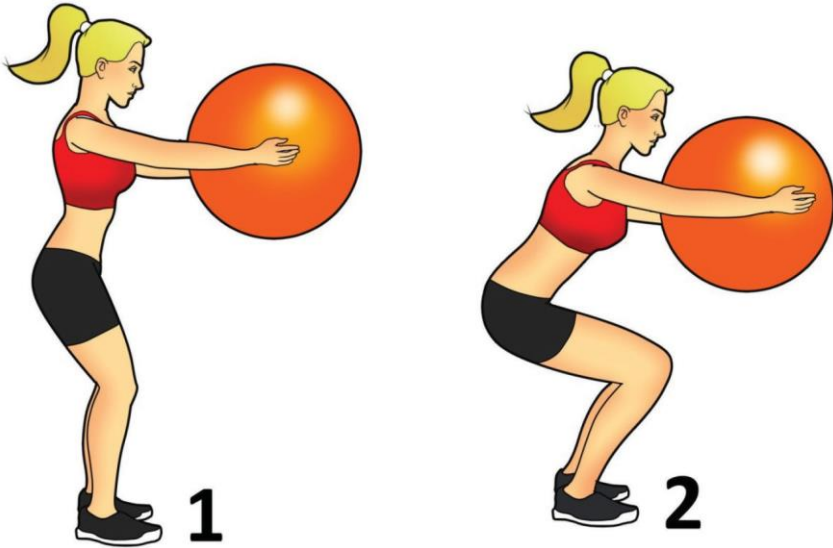
A. Övningar för benen

A1. Knäböj med boll mot väggen



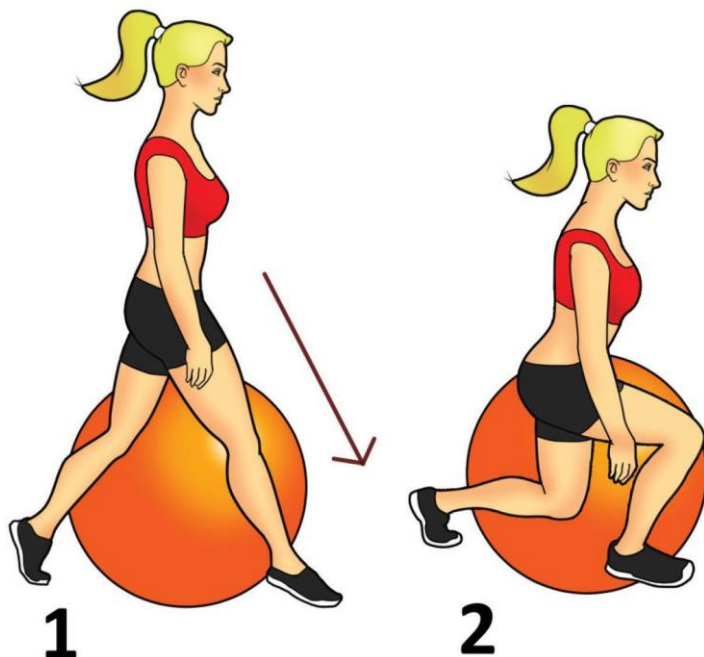
- **Startposition:** Stå axelbrett med fötterna, lyft bröstet, använd hältrycket genom hela övningen.
- Håll överkroppen rak och böj knäna tills att höfterna är något över knänivå.
- Återvänd till startposition.

A2. Fria knäböj



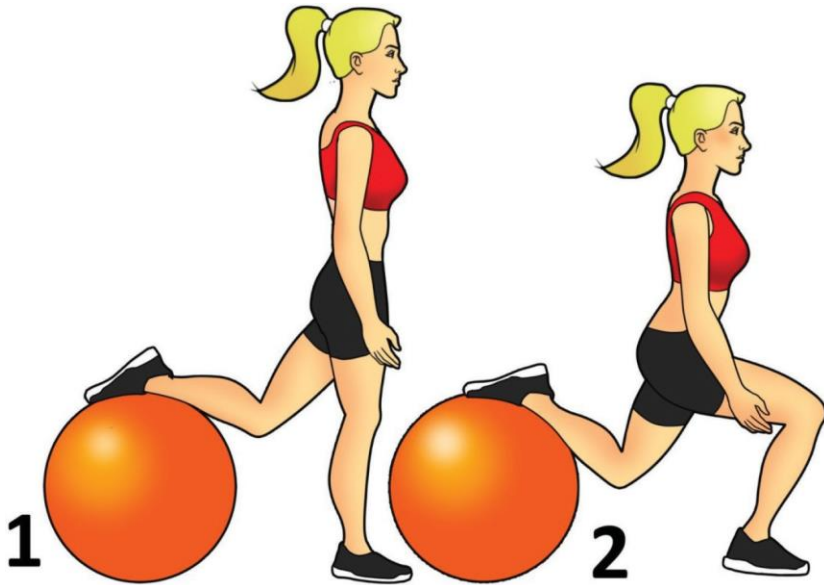
- **Startposition:** Stå axelbrett med fötterna, håll bollen i axelhöjd med armarna utsträckta.
- Böj ned och återvänd till startposition, medan du håller fötterna stadigt i golvet.
- Räta på dig vid varje gång du är i startposition.
- **Viktigt:** Håll håltrycket under hela övningen.
- **Tips:** Ju djupare knäböj, desto svårare och mer intensivt.
- **Tips:** Pressa bollen under övningen. Detta stärker dina axlar, bröst och armar på samma gång.

A3. Enkelt utfallssteg



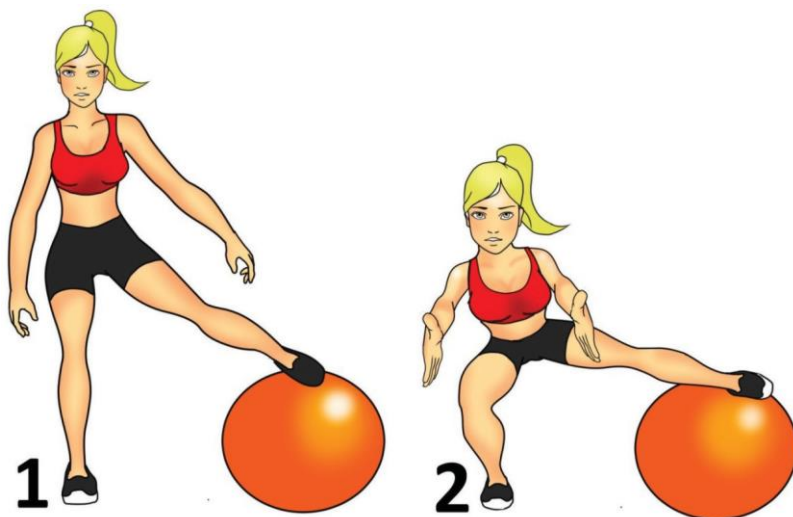
- **Startposition:** Sätt ena foten bakom den andra, placera din bakre fot med tårna i golvet, håll håltrycket med din främre fot. Lägg en hand på bollen.
- Sänk överkroppen rakt nedåt tills båda knäna är böjda max 90°.
- Återvänd till startposition och räta på dig.

A4. Utfallssteg med boll



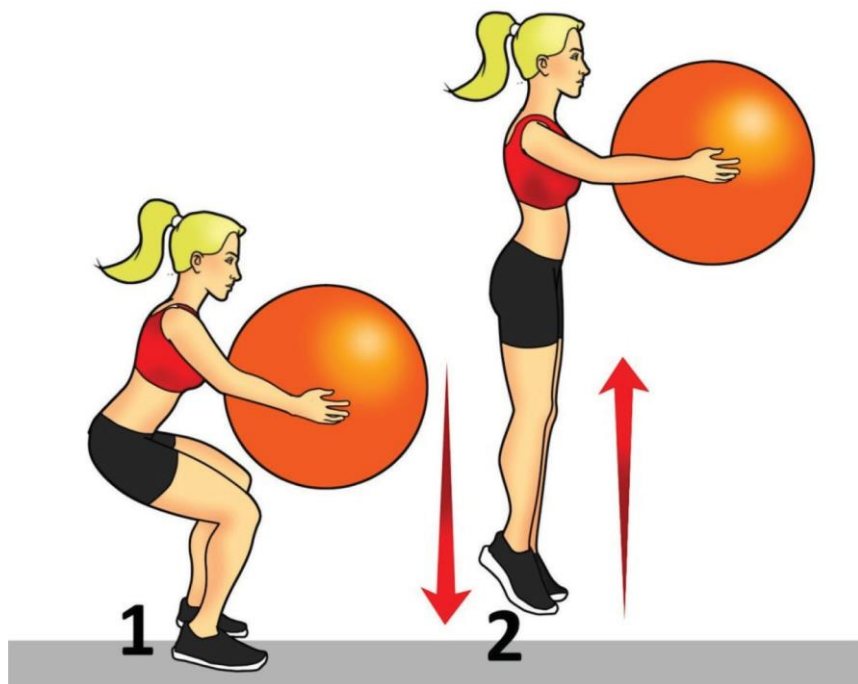
- **Startposition:** Stå framför bollen, placera baksidan av foten på bollen.
- Håll hältrycket med framfoten under hela övningen.
- Sänk överkroppen rakt nedåt och det bakre knäet mot golvet.
- Återvänd långsamt och kontrollerat.
- **Tips:** Ju djupare, desto svårare och mer intensiv blir övningen.

A5. Utfallssteg med boll åt sidan



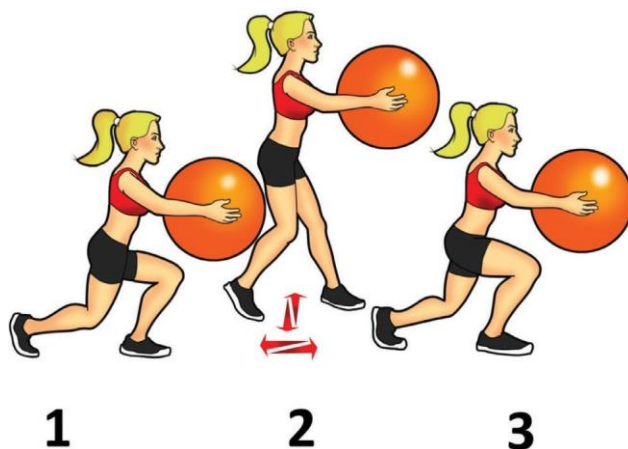
- **Startposition:** Ställ dig med sidan mot bollen, placera insidan av ena foten på bollen.
- Håll hältrycket med den stående foten under hela övningen.
- Sänk höften tills att knäet är böjt max 90°.
- Återvänd långsamt och kontrollerat till startposition.

A6. Knäböj med hopp



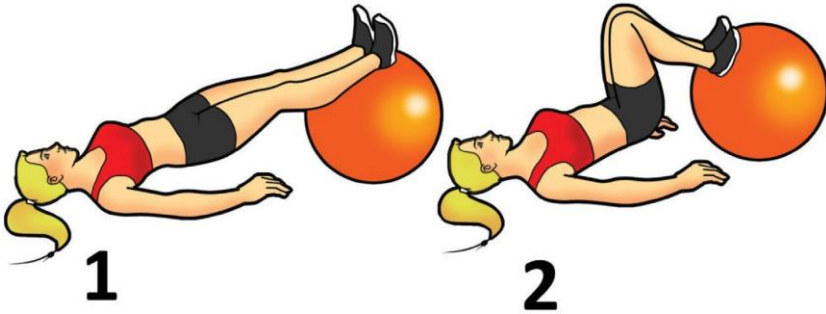
- **Startposition:** Stå axelbrett med fötterna, håll bollen i axelhöjd med raka armar under hela övningen.
- Böj knäna rakt nedåt medan du trycker ifrån med båda hälarna.
- Sträck nu ut benen och hoppa rakt uppåt, och landa på hela foten eller hälen.
- **Tips:** Pressa bollen under övningen. Detta stärker dina axlar, bröst och armar på samma gång.

A7. Utfallssteg med hopp



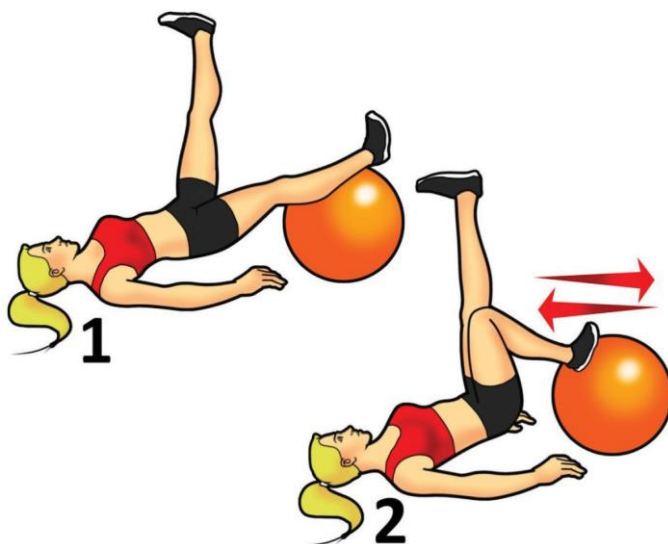
- **Startposition:** Sätt fötterna bakom varandra, sänk överkroppen rakt nedåt medan du håller bollen i axelhöjd. Armarna ska vara utsträckta under hela övningen.
- Bakre fot ska vara på tå, och den främre med hältrycket.
- Växla nu position mellan bakre och främre fot.
- Den främre foten ska landa med hela foten i golvet, eller med hältryck.
- Knäna ska böjas max 90°.
- **Tips:** Var uppmärksam på dynamiska kontrollerade rörelser. Ju snabbare övningen utförs, desto högre är konditionsaspekten.
- **Tips:** Pressa bollen under övningen. Detta stärker dina axlar, bröst och armar på samma gång.

A8. Hamstrings med boll



- **Startposition:** Ligg på rygg och placera nedre delen av vaderna på bollen. Lägg armarna på sidan av kroppen som stöd och lyft dina höfter så att kroppen bildar en rak linje.
- Dra bollen mot rumpan med hälarna.
- Återvänd sedan långsamt och kontrollerat till startpositionen.
- **Viktigt:** Behåll spänning i höft och mage under hela övningen.
- **Tips:** Övningen blir svårare och mer intensiv om armarna placeras på bröstet och inte stöder kroppen på golvet.

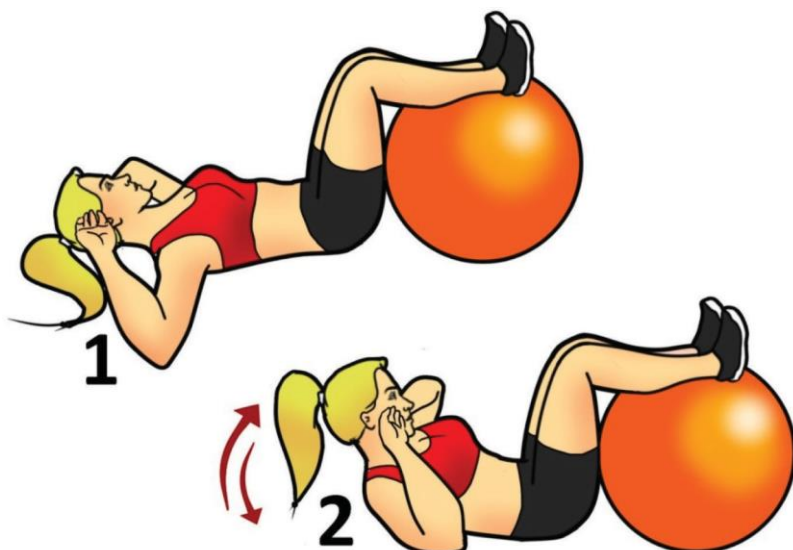
A9. Benlyft med boll



- **Startposition:** Ligg på rygg, placera nedre delen av vaden på bollen, lägg armarna på sidan av kroppen som stöd och lyft höften så att kroppen bildar en linje.
- Sträck ut ett ben mot taket under resten av övningen.
- Dra sedan det nedre benet mot överkroppen, böj knät och sträck ut det igen för att återgå till startpositionen.
- **Viktigt:** Behåll spänning i höft och mage under hela övningen.
- **Tips:** Övningen blir svårare och mer intensiv om armarna placeras på bröstet och inte stöder kroppen på golvet.

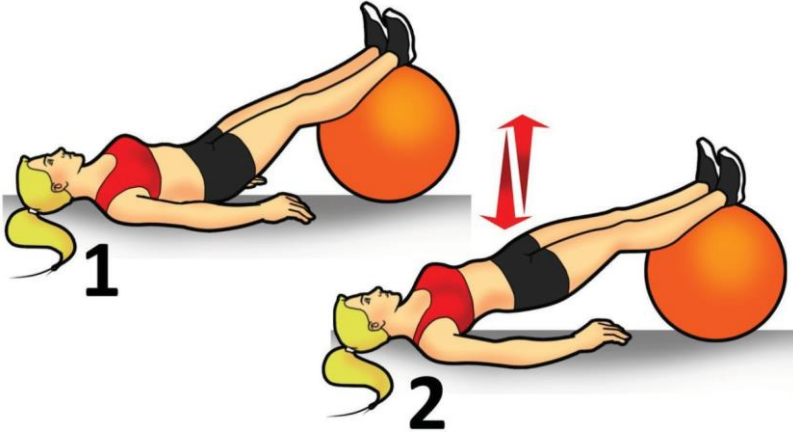
B. Övningar för rumpa/core

B1. Crunch med boll



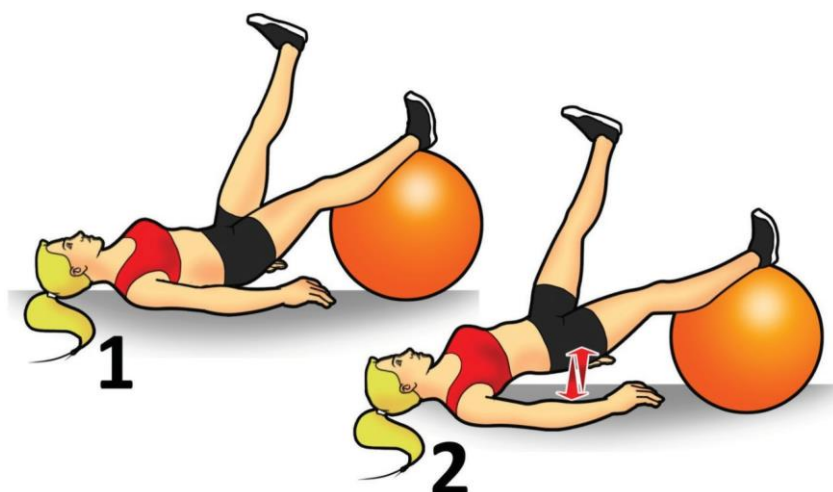
- **Startposition:** Ligg på rygg med vaderna på bollen och knäna böjda 90°.
- Ländryggen ska ha kontakt med golvet under hela övningen, den får inte vara i svank!
- Rulla axlarna/överkroppen framåt och sänk sedan ned igen till startposition.

B2. Hip thrust på boll



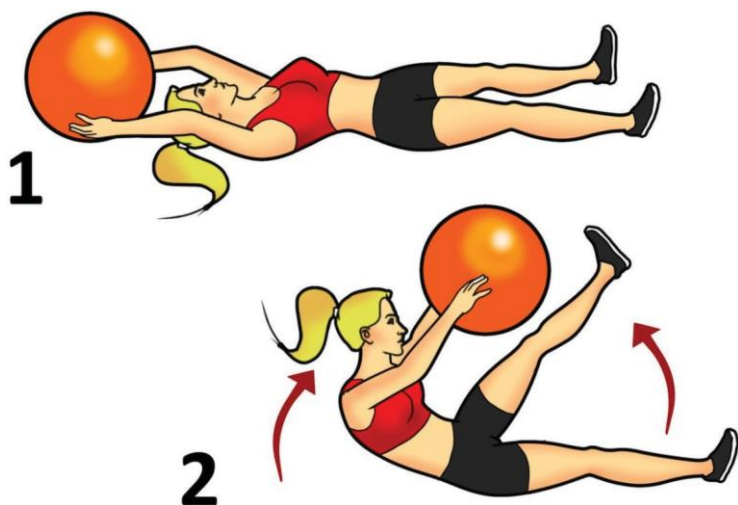
- **Startposition:** Ligg på rygg med nedre delen av vaderna på bollen, raka ben och armarna på sidan av kroppen för stöd.
- Lyft höften så att kroppen bildar en linje.
- **Viktigt:** Behåll spänning i höft och mage under hela övningen.
- **Tips:** Övningen blir svårare och mer intensiv om armarna placeras på bröstet och inte stöder kroppen på golvet.

B3. Hip thrust med ett ben



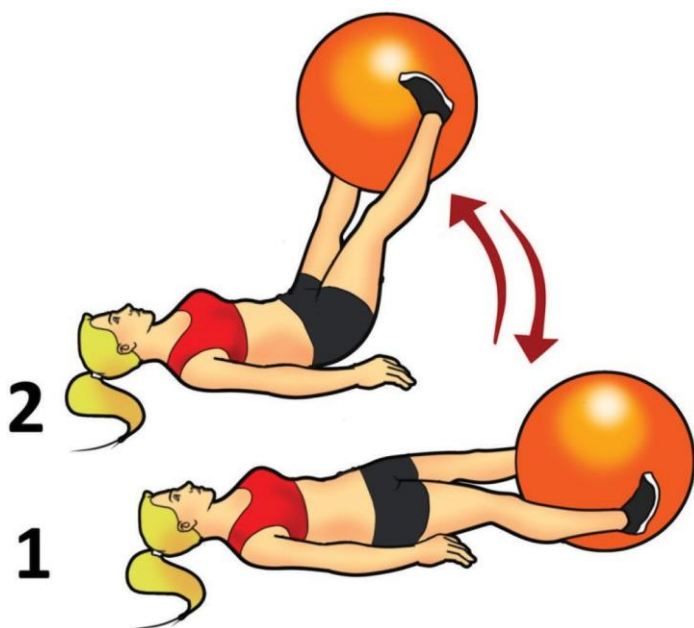
- **Startposition:** Ligg på rygg med nedre delen av vaderna på bollen, raka ben och armarna på sidan av kroppen för stöd.
- Sträck ut ett ben mot taket under hela övningen.
- Lyft höften så att kroppen bildar en linje.
- **Viktigt:** Behåll spänning i höft och mage under hela övningen.
- **Tips:** Övningen blir svårare och mer intensiv om armarna placeras på bröstet och inte stöder kroppen på golvet.

B4. Fällkniv med boll



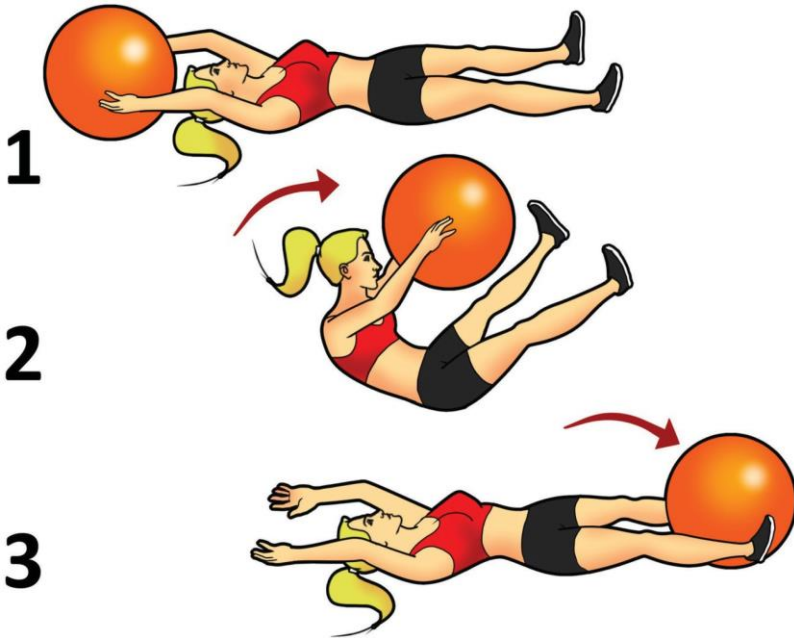
- **Startposition:** Ligg på rygg, håll bollen med raka armar ovanför huvudet. Lägg inte ner bollen under övningen.
- Lyft skulderbladen, rulla upp överkroppen och lyft samtidigt ett ben mot bollen.
- Det vänstra och högra benet möter bollen växelvis.
- **Viktigt:** Den nedre delen av ryggen ska pressas mot golvet under hela övningen. Svanka inte!

B5. Benlyft med boll



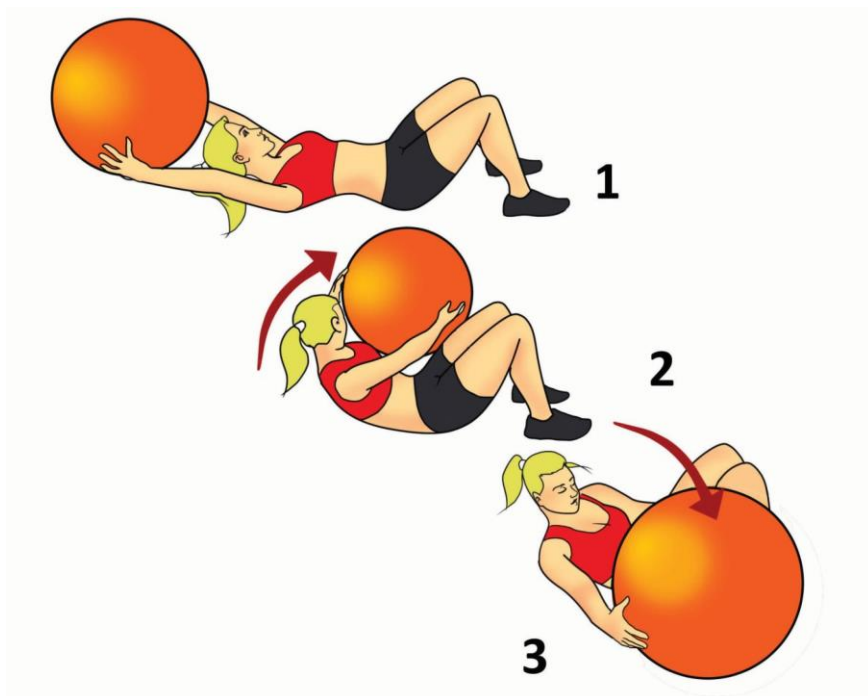
- **Startposition:** Ligg på rygg, kläm fast bollen mellan benen, placera armarna på sidan av kroppen som stöd.
- Lyft benen rakt upp tills fötterna är i höfthöjd och 90° vinkel uppnås.
- **Viktigt:** Den nedre delen av ryggen ska pressas mot golvet under hela övningen. Svanka inte!
- **Tips:** Övningen blir svårare och mer intensiv om armarna placeras på bröstet och inte stöder kroppen på golvet.

B6. Fällkniv med bollövergång



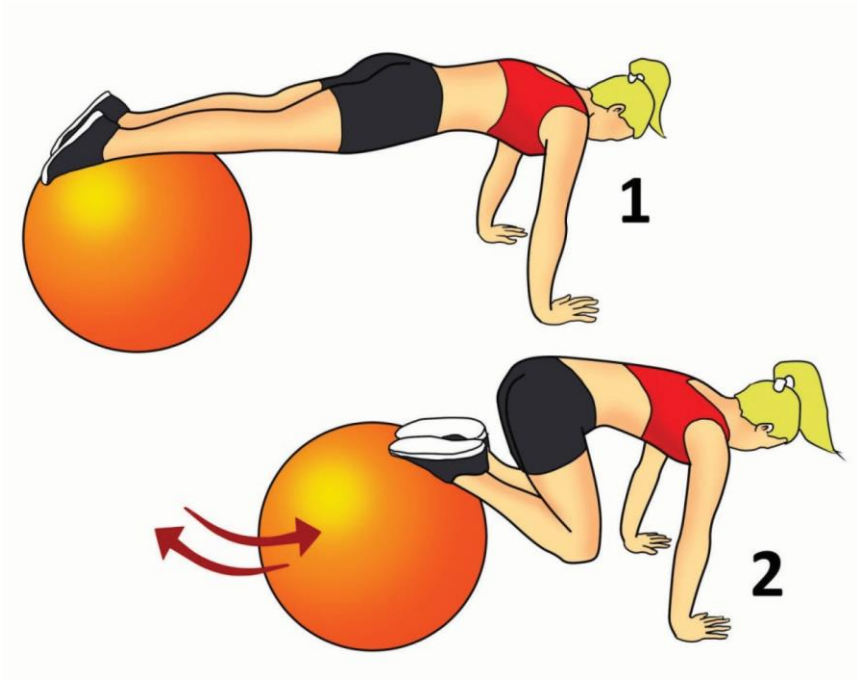
- **Startposition:** Ligg på rygg, håll bollen över huvudet med raka armar.
- Lägg inte ner bollen under övningen och håll den alltid över marken.
- För armarna och benen mot kroppens mitt, och flytta bollen från händerna till fötterna.
- Försätt med samma rörelse, medan bollen flyttas fram och tillbaka.
- **Viktigt:** Den nedre delen av ryggen ska pressas mot golvet under hela övningen. Svanka inte!

B7. Crunch med twist



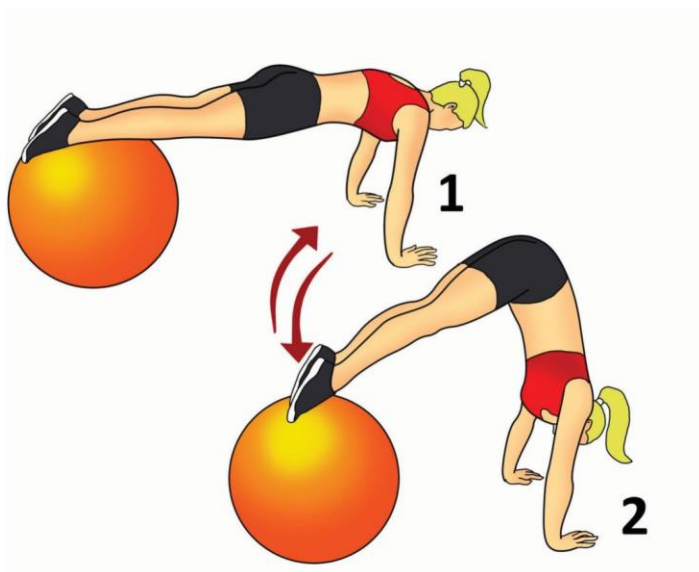
- **Startposition:** Ligg på rygg, håll bollen med raka armar och lägg inte ner den under övningen. Böj benen med fötterna i golvet.
- Lyft axlarna och håll dem upphöjda under övningen.
- Växla bollen mellan höger och vänster sida av överkroppen.
- **Viktigt:** Den nedre delen av ryggen ska pressas mot golvet under hela övningen. Svanka inte!

B8. Crunch med armstöd



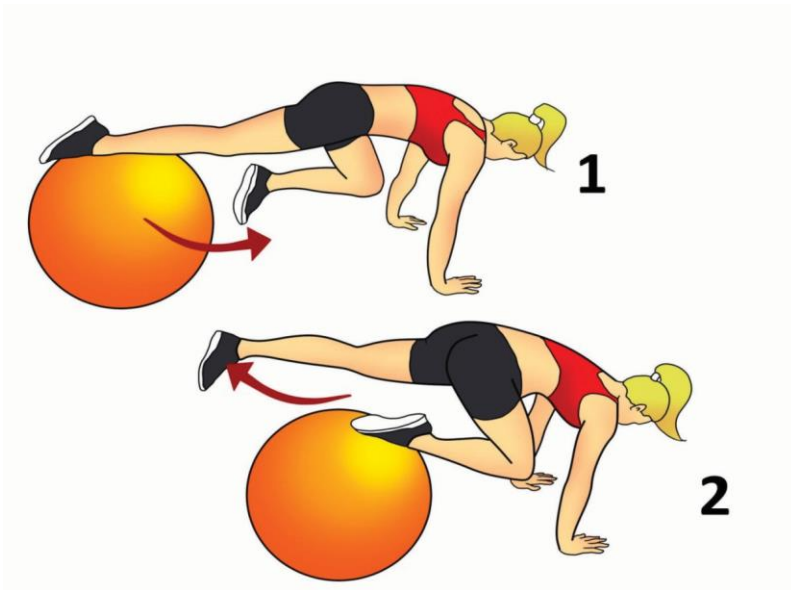
- **Startposition:** Armhållningsposition med fötterna på bollen. Kroppen ska bilda en linje.
- Placera axlarna ovanför handlederna och håll denna position under hela övningen.
- Dra knäna mot armbågarna, och återgå sedan långsamt och kontrollerat till startposition.
- **Viktigt:** Spänn mage och rumpa under hela övningen. Svanka inte!

B9. Fällkniv med armstöd



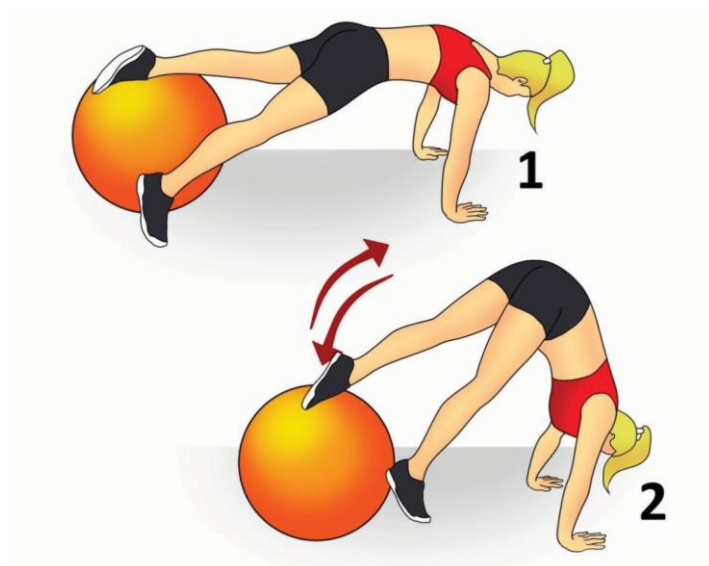
- **Startposition:** Armhåvningsposition med fötterna på bollen. Kroppen ska bilda en linje.
- Placera axlarna ovanför handlederna och håll denna position under hela övningen.
- Spänn mage och rumpa under hela övningen.
- Dra höften mot taket, medan benen är raka och bara tårna är kvar på bollen.
- Håll denna position en kort stund och återgå långsamt och kontrollerat till startposition.
- **Viktigt:** Spänn mage och rumpa under hela övningen. Svanka inte!

B10. Enbenad crunch med armstöd



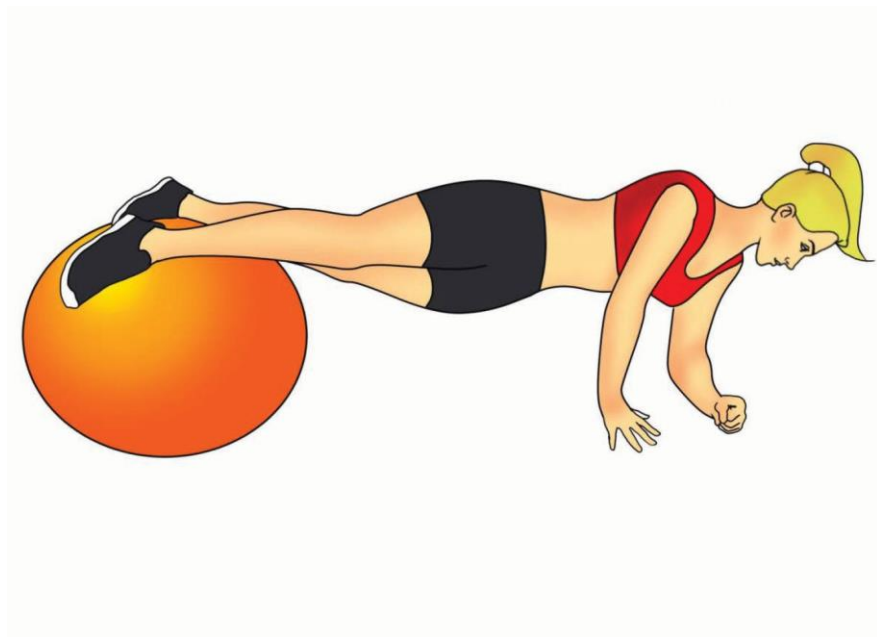
- **Startposition:** Armhållningsposition med baksidan av en fot på bollen, det andra benet böjt i luften och kroppen i en linje.
- Placera axlarna ovanför handlederna och håll denna position under hela övningen.
- Dra växelvis ett ben mot armbågen medan det andra benet sträcks ut, med fotens baksida på bollen.
- **Viktigt:** Spänn mage och rumpa under hela övningen. Svanka inte!

B11. Enbenad fällkniv med armstöd



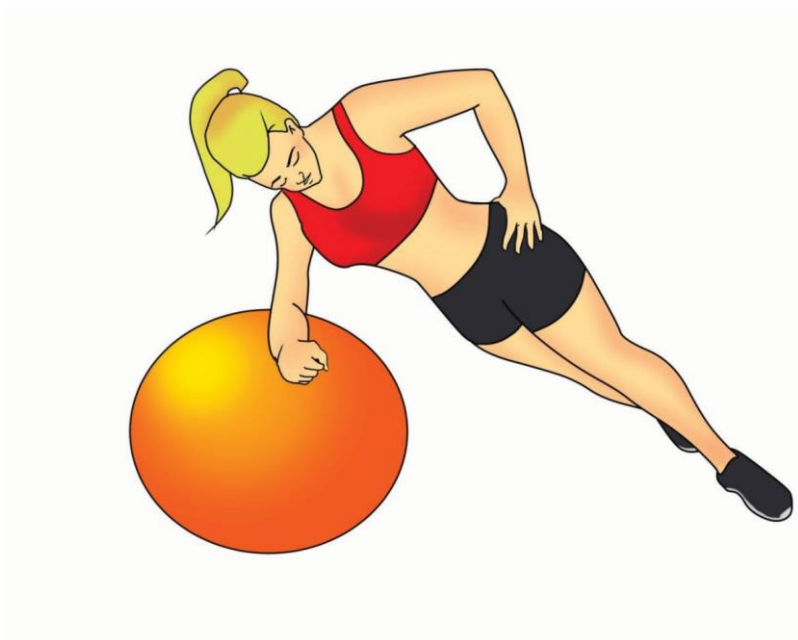
- **Startposition:** Armhållningsposition med baksidan av en fot på bollen, det andra benet utsträckt bredvid bollen och kroppen i en linje.
- Placera axlarna ovanför handlederna och håll denna position under hela övningen.
- Spänn mage och rumpa under hela övningen.
- Dra höften mot taket med raka ben.
- Sänk långsamt och kontrollerat tillbaka till startpositionen.
- **Viktigt:** Spänn mage och rumpa under hela övningen. Svanka inte!

B12. Sidostöd – Ben på bollen – statisk position



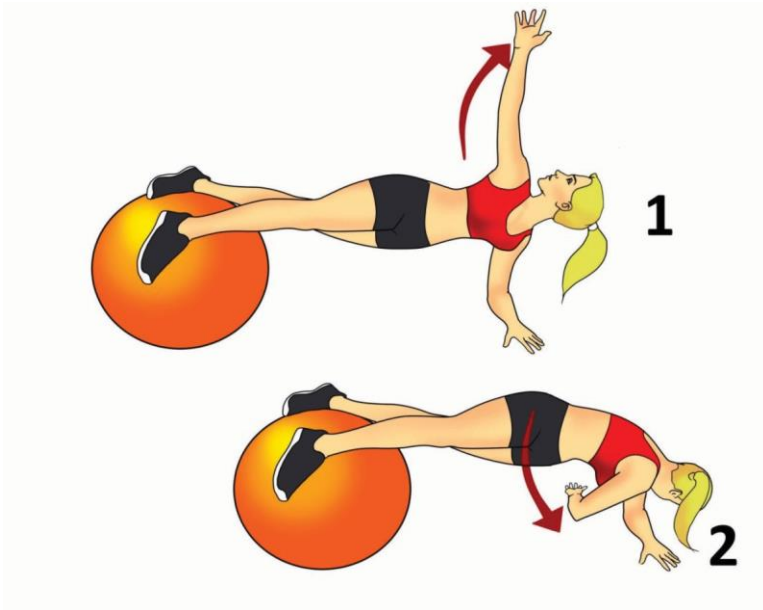
- **Startposition:** Lägg dina ben på sidan ovanpå bollen.
- Tryck underarmen ordentligt i marken, placera armbågen under axeln.
- Axlarna ska bilda en linje vinkelrätt mot golvet under hela övningen.
- Första träningsmålet: håll positionen i ca 30 sekunder.
- **Tips:** Ju längre du håller positionen, desto mer styrka bygger du upp.

B13. Sidostöd – Arm på bollen – statisk position



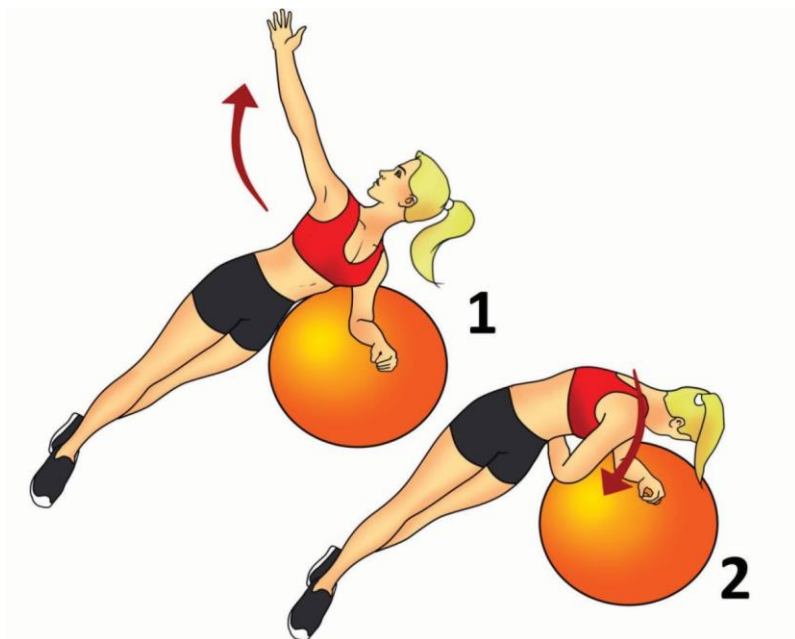
- **Startposition:** Placera fötterna på golvet, med den övre foten framför den andra.
- Tryck underarmen ordentligt mot bollen, placera armbågen under axeln.
- Axlarna ska bilda en linje vinkelrätt mot golvet under hela övningen.
- Första träningsmålet: håll positionen i ca 30 sekunder.
- **Tips:** Ju längre du håller positionen, desto mer styrka bygger du upp.

B14. Sidostöd – Ben på bollen – rotation



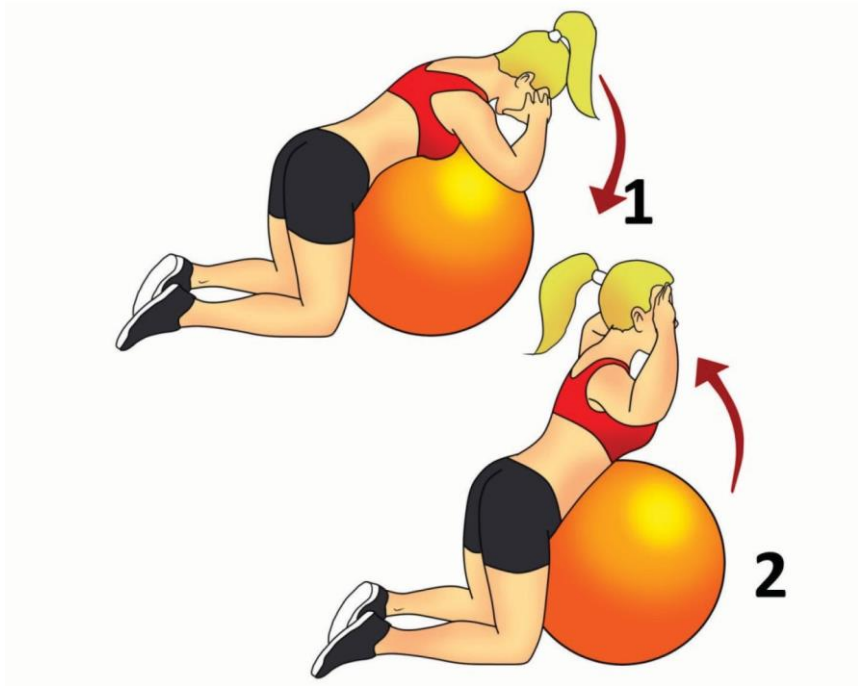
- **Startposition:** Lägg benen förskjutna på bollen.
- Tryck underarmen ordentligt i marken, placera armbågen under axeln.
- Sträck ut överarmen i luften, arm och axlar ska bilda en linje vinkelrätt mot golvet.
- Flytta nu armen in under kroppen, och följ den hela tiden med blicken.
- Återgå till startpositionen.
- **Viktigt:** Utför rörelserna långsamt och kontrollerat.

B15. Sidostöd – Arm på bollen – rotation



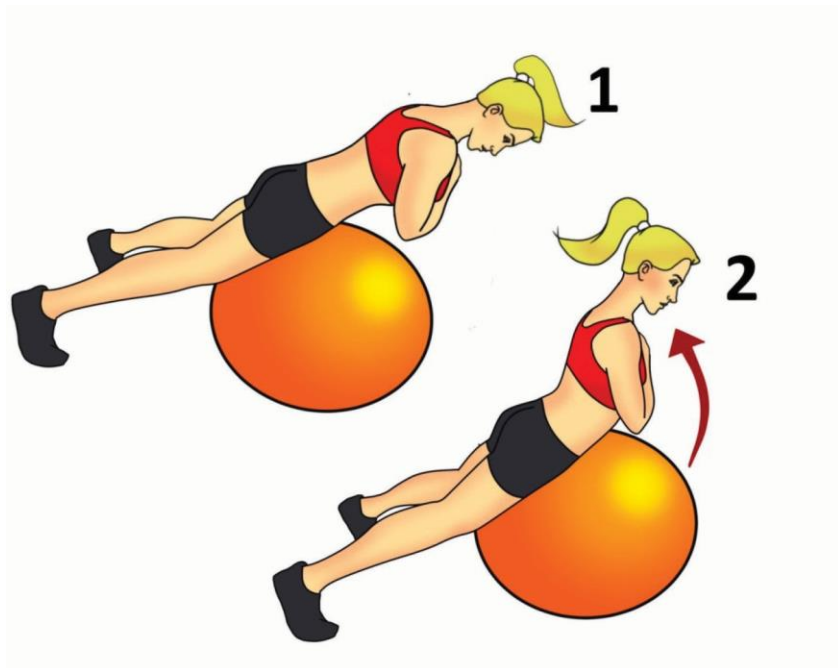
- **Startposition:** Sätt fötterna i sidled på golvet, den övre foten framför den andra, tryck in underarmen ordentligt i bollen, placera armbågen under axeln.
- För ut din övre arm i luften, arm och axlar ska bilda en vinkelrätt linje mot golvet.
- Flytta nu den övre armen in under kroppen, och följ den med blicken.
- Återgå till startpositionen.
- **Viktigt:** Utför rörelserna långsamt och kontrollerat.

B16. Ryggförlängning – lätt



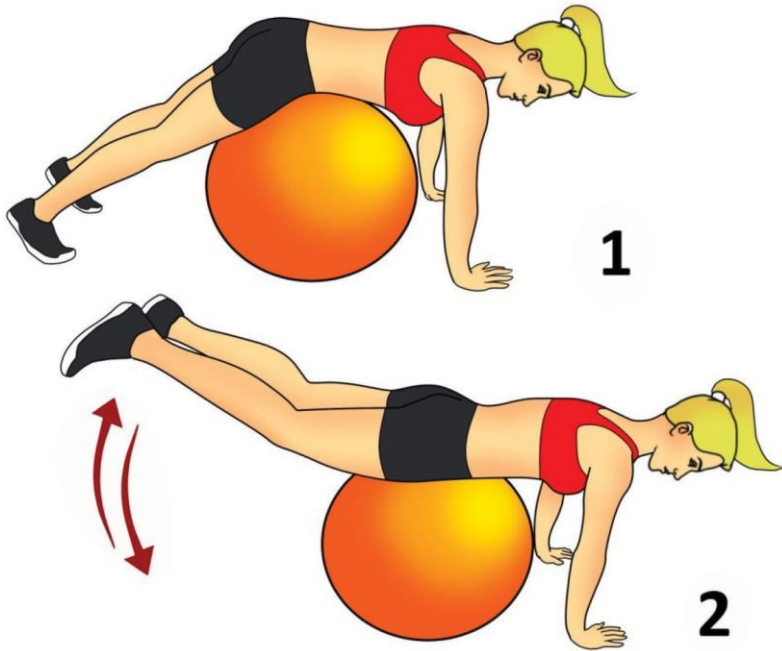
- **Startposition:** Sitt på knä framför bollen och luta överkroppen ovanpå bollen, med händerna vid huvudet och handflatorna utåt.
- Låt bröstkorgen släppa från bollen och rätta ut överkroppen.
- Återgå till startpositionen.

B17. Ryggförlängning – avancerad



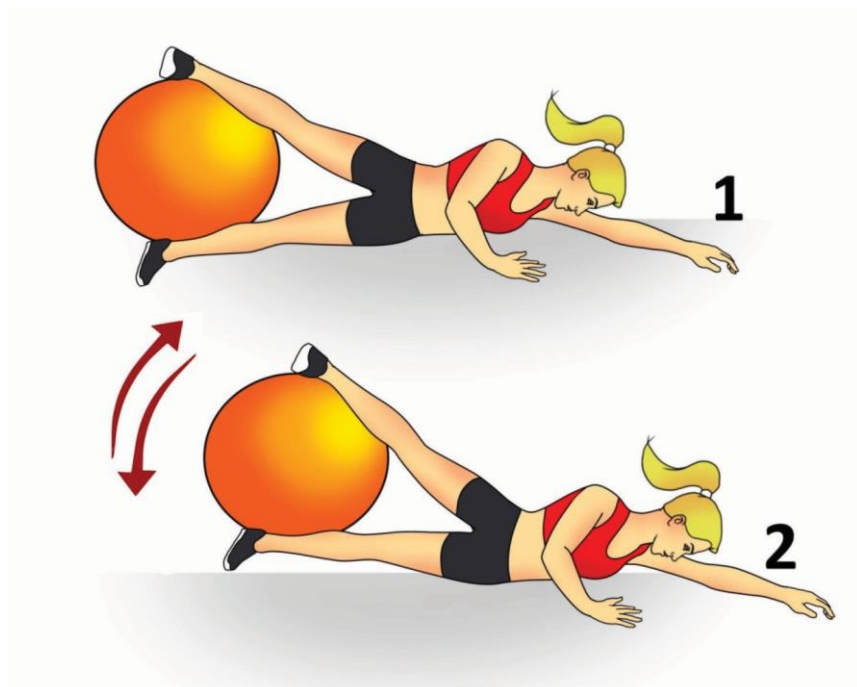
- **Startposition:** Lägg höfterna på bollen, rätta ut benen och tryck fötterna mot en vägg. Kroppen ska bilda en linje.
- Lyft överkroppen från ländryggen och uppåt. Återgå till startpositionen.

B18. Liggande ryggförlängare på boll



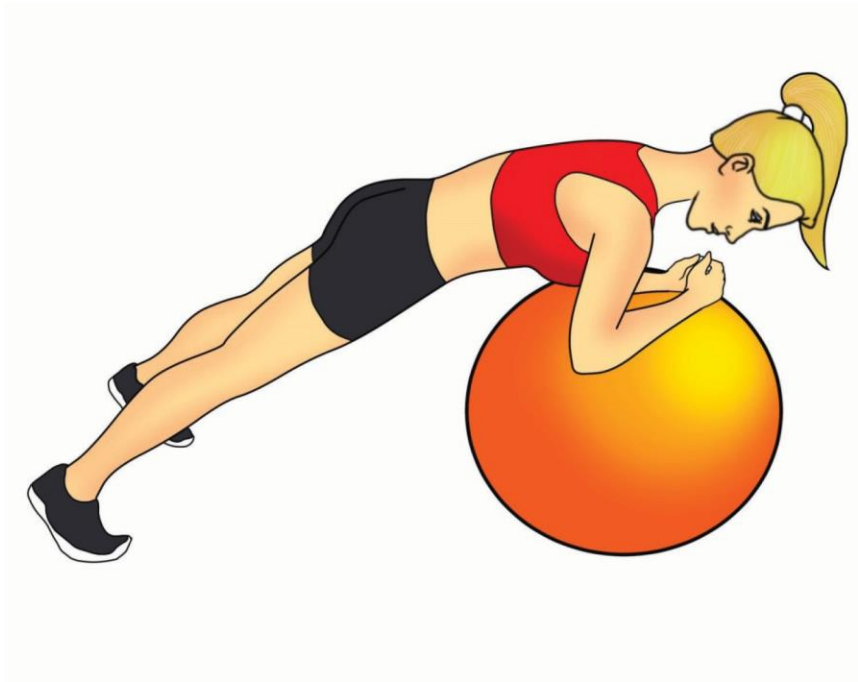
- **Startposition:** Armhåvningsposition med höfterna på bollen, fötterna på golvet, och armarna under axlarna under hela övningen.
- Lyft fötterna mot taket med raka ben. Återgå till startpositionen.

B19. Benlyft från sidan



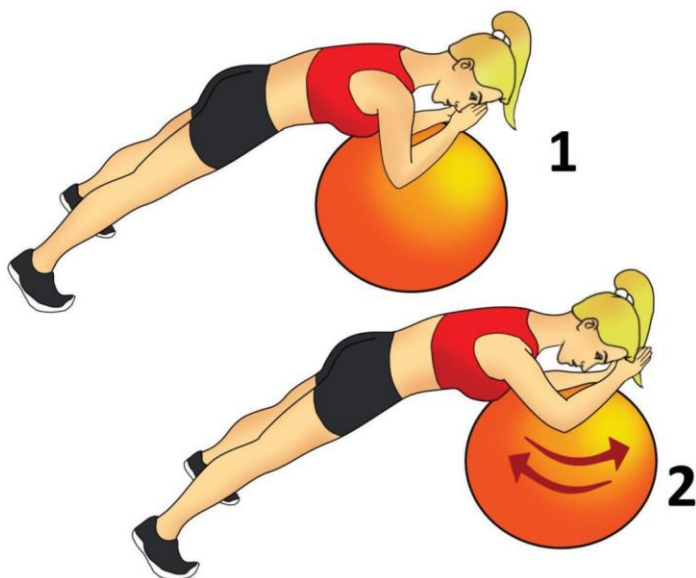
- **Startposition:** Överkroppen ligger på sidan, utsträckt på golvet. Bollen kläms fast mellan fötterna.
- Lyft benen rakt upp mot taket.
- Återgå kontrollerat till startpositionen.

B20. Planka med armstöd – statisk position



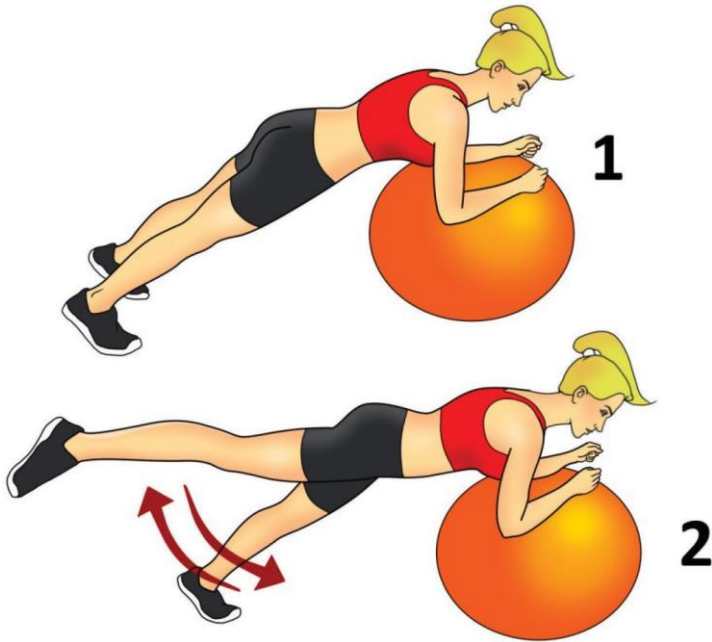
- **Startposition:** Underarmarna på bollen, benen utsträckta i axelbredd.
- Armbågarna ska vara under axlarna under hela övningen.
- Första träningsmålet: håll positionen i ca 30 sekunder.
- **Tips:** Ju längre du håller positionen, desto mer styrka bygger du upp.
- **Viktigt:** Spänn mage och rumpa under hela övningen. Svanka inte!

B21. Planka – dynamisk



- **Startposition:** Underarmarna på bollen, benen utsträckta i axelbredd.
- Armbågarna ska vara under axlarna under hela övningen.
- Skjut långsamt underarmarna framåt på ett kontrollerat sätt, så långt du kan utan att tappa spänningen i överkroppen. Din kropp ska hela tiden vara en rak linje.
- Återgå sedan till startpositionen med underarmarna under axlarna.
- **Viktigt:** Spänn mage och rumpa under hela övningen. Svanka inte!

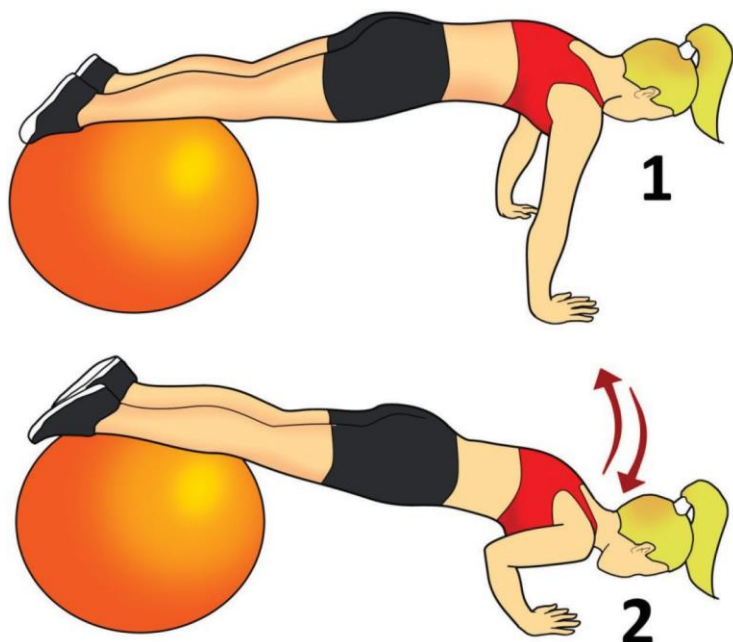
B22. Planka – ett ben



- **Startposition:** Underarmarna på bollen, benen utsträckta i axelbredd.
- Armbågarna ska vara under axlarna under hela övningen.
- Sträck växelvis ut ett ben i luften och sänk det igen.
- **Viktigt:** Utför övningen långsamt och kontrollerat. Spänn mage och rumpa under hela övningen. Svanka inte!

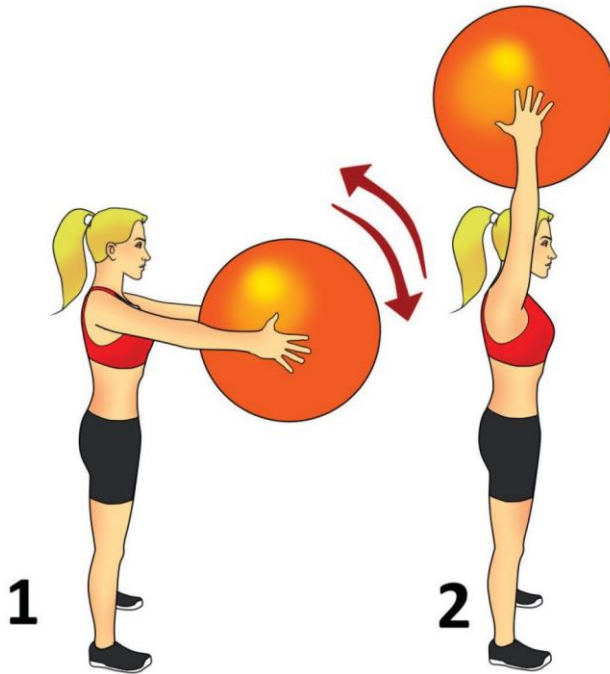
C. Övningar för överkropp

C1. Armhävningar – med fötterna på bollen



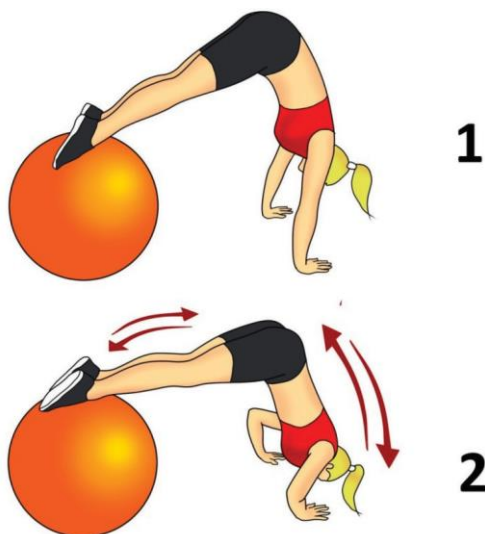
- **Startposition:** Armhävningsposition med fötterna på bollen, kroppen ska bilda en linje.
- Placera axlarna ovanför handlederna och håll denna position under hela övningen.
- Sänk ned överkroppen och pressa den sedan långsamt tillbaka till startpositionen på ett kontrollerat sätt.
- **Viktigt:** Spänn mage och rumpa under hela övningen. Svanka inte!

C2. Armlyft med boll



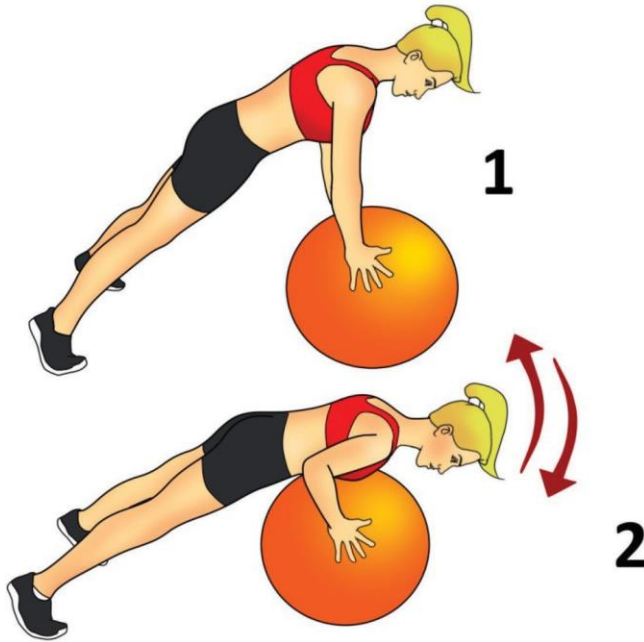
- **Startposition:** Stå axelbrett med fötterna, spänn magen och dra in naveln.
- Armarna rakt ut i axelhöjd.
- Lyft nu bollen rakt upp över huvudet.
- Återgå till startpositionen med raka armar.
- **Tips:** Pressa bollen under övningen. Detta stärker dina axlar, bröst och armar på samma gång.

C3. Axelpress



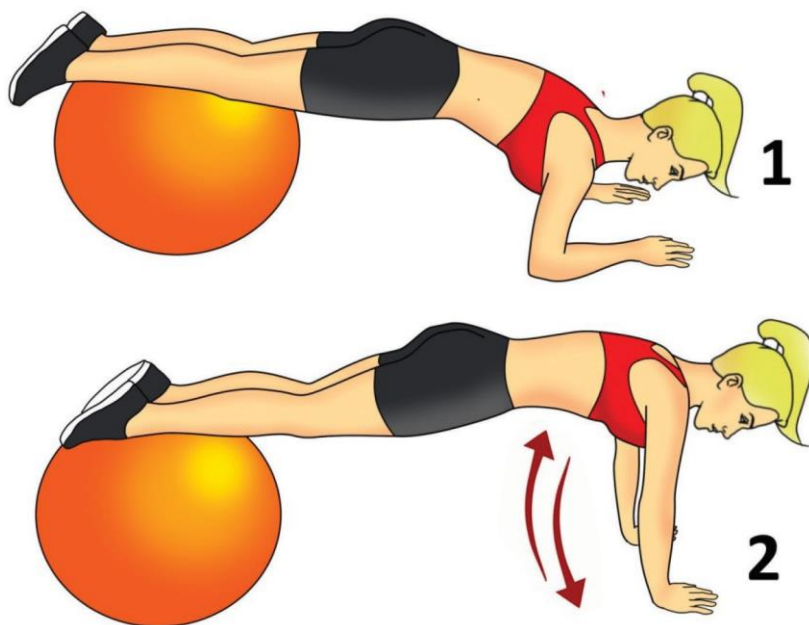
- **Startposition:** Här börjar du på samma vis som i fällkniven (se övning B.9). Från armhävningspositionen, dra höfterna mot taket med raka ben, med bara tårna på bollen.
- Placera axlarna ovanför handlederna och håll positionen under hela övningen.
- Överkroppen ska hållas rak och huvudet sänks sakta ned mot golvet.
- Pressa sedan tillbaka till startpositionen.
- **Viktigt:** Utför endast denna övning om du redan behärskar fällkniven och har tillräcklig styrka för att kunna spänna kroppen i denna position.

C4. Armhävning – med händerna på bollen



- **Startposition:** Armhävningsposition med händerna på bollen, kroppen ska bilda en rak linje.
- Placera axlarna ovanför handlederna och håll denna position under övningen.
- Sänk ned överkroppen och pressa långsamt tillbaka till startpositionen på ett kontrollerat sätt.
- **Viktigt:** Spänn mage och rumpa under hela övningen. Svanka inte!

C5. Tricep-press med boll



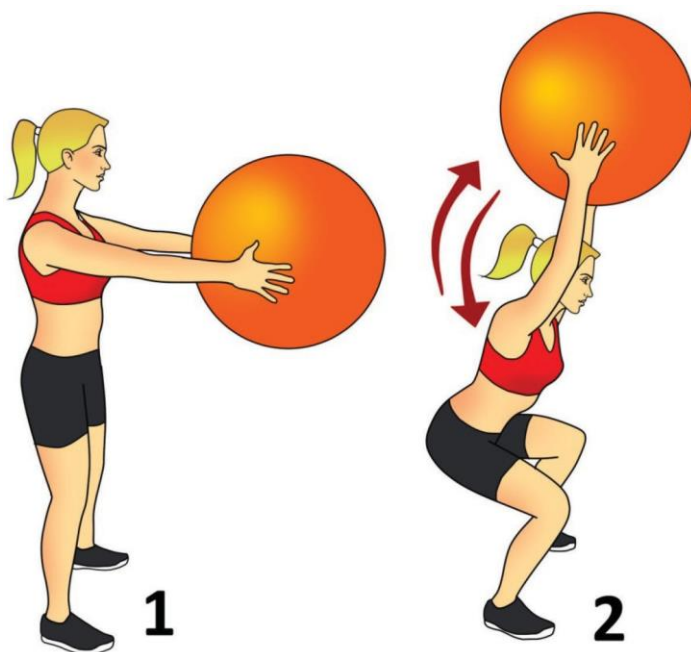
- **Startposition:** Baksidan av foten på bollen, underarmarna i stödposition på golvet. Armbågarna under axlarna, handflatorna plana på golvet. Kroppen ska bilda en linje under hela övningen.
- Tryck ifrån med underarmarna så du kommer upp på två händer.
- **Viktigt:** Spänn mage och rumpa under hela övningen. Svanka inte!

D. Kombi-övningar / Helkroppsträning

I de föregående kapitlen visade vi dig några bra övningar för att effektivt stärka dina muskler och stabilisera muskelskelettsystemet. Nu kommer vi att visa dig hur du kan kombinera några av dessa övningar för att träna hela kroppen. Om du utför övningarna korrekt kommer du att träna både dina muskler och hjärt- och kärlsystemet på en gång.

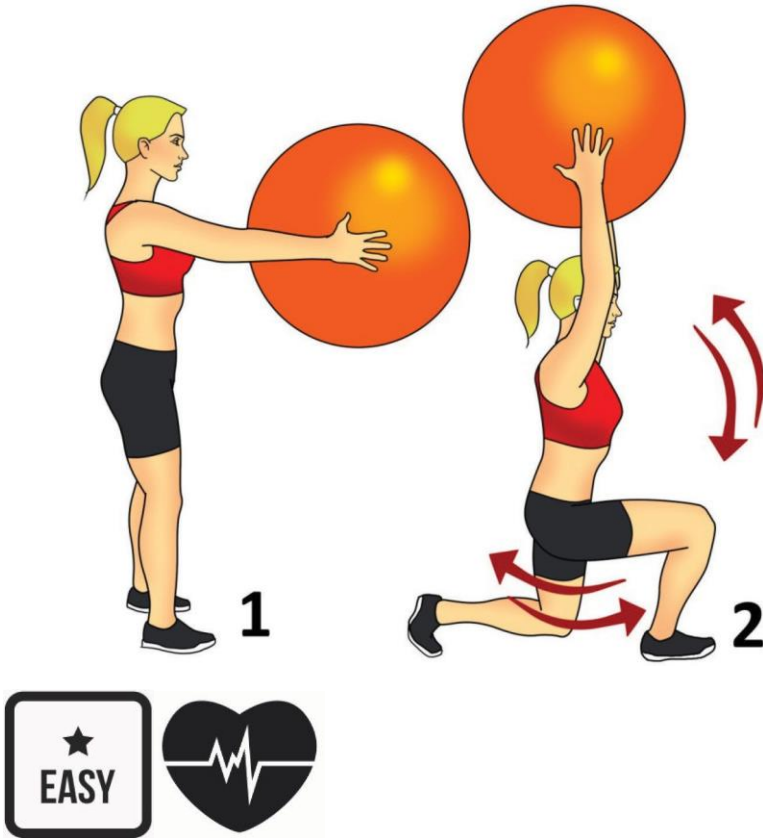
Råd från Claire Alix: Var särskilt uppmärksam på statiska, flytande och dynamiska rörelser!

D1. Knäböj & armlyft



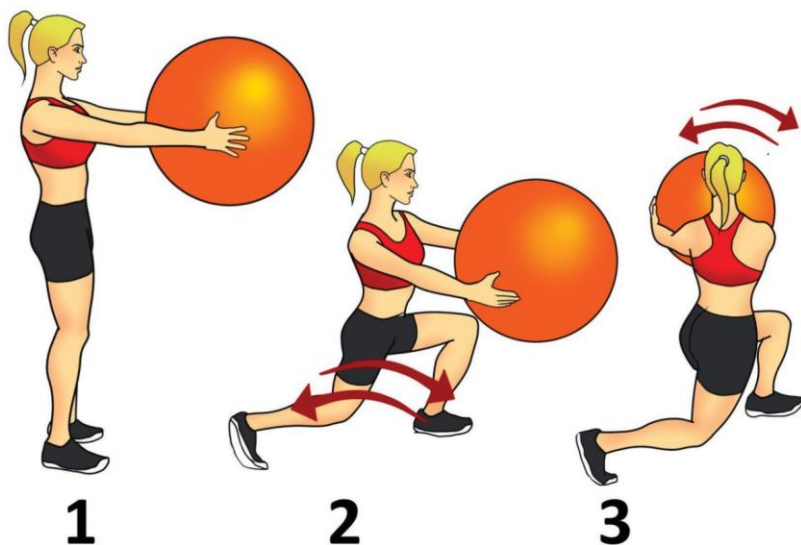
- **Startposition:** Stå axelbrett med fötterna, spänn magen och dra in naveln, sträck ut armarna i axelhöjd.
- Böj knäna i ett knäböj medan du sträcker upp armarna och bollen mot taket.
- **Viktigt:** Att tänka på angående knäböj: Hältryck med båda fötterna, höfterna fram och nedåt, armarna sträcks alltid ut.

D2. Utfallssteg & armlyft



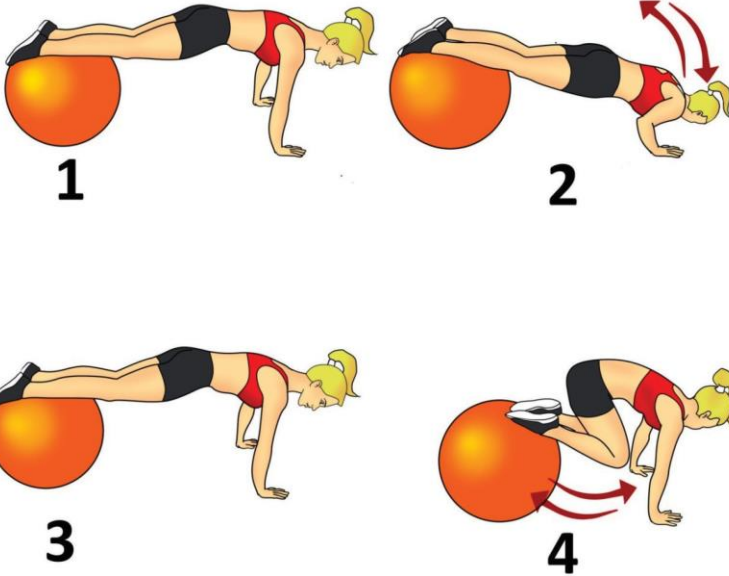
- **Startposition:** Stå axelbrett med fötterna, spänn magen och dra in naveln, sträck ut armarna i axelhöjd.
- Sänk ned det ena knät mot golvet medan det andra tar ett steg framåt. Samtidigt höjer du upp bollen över huvudet med raka armar.
- Återgå till startpositionen.
- Byt ben för nästa utfall.
- **Viktigt:** Att tänka på angående utfallssteg (A3.) Hältryck på framfoten, sänk överkroppen rakt nedåt, båda knäna böjs max 90°. Armarna sträcks alltid ut.

D3. Utfallssteg med rotation



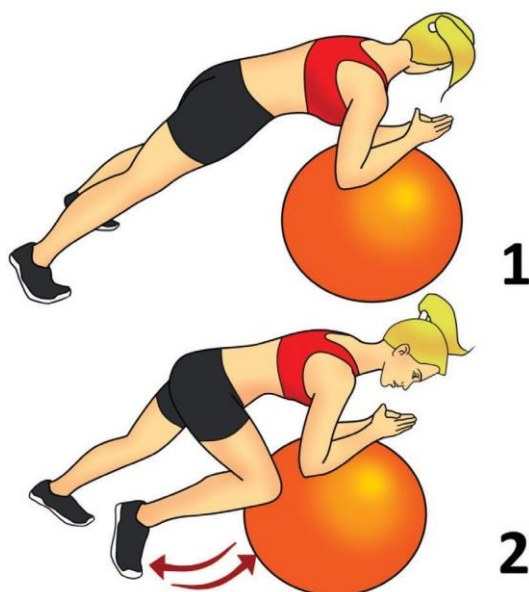
- **Startposition:** Stå axelbrett med fötterna, spänn magen och dra in naveln, sträck ut armarna i axelhöjd.
- Sänk ned det ena knät mot golvet medan det andra tar ett steg framåt. Samtidigt vrider du överkroppen mot frambenet, låt bollen följa med.
- Återgå till startpositionen och upprepa med det andra benet i motsatt rotationsriktning.
- **Tips:** Övningen blir mer intensiv med ett utfalls-hopp.
- **Viktigt:** Att tänka på angående utfallssteg (A3.) Hältryck på framfoten, sänk överkroppen rakt nedåt, båda knäna böjs max 90°. Armarna sträcks alltid ut.

D4. Armhävning & crunch



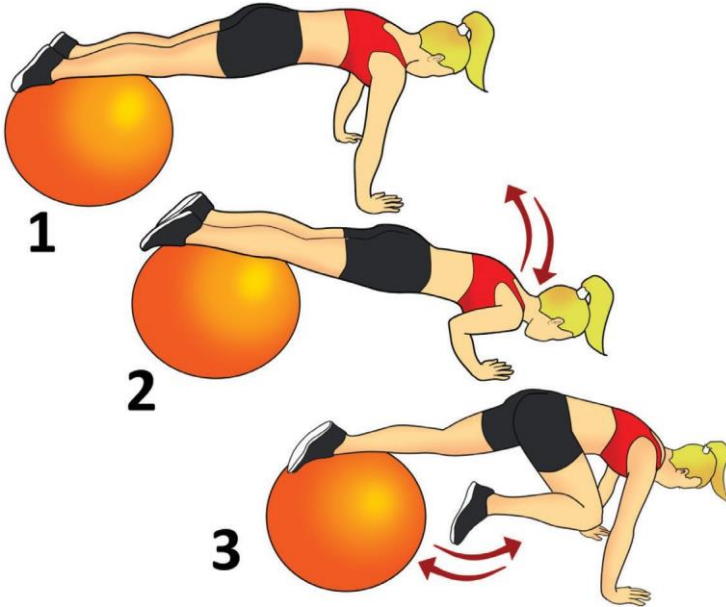
- **Startposition:** Armhävningsposition med baksidan av fötterna på bollen, kroppen ska bilda en linje.
- Placera axlarna ovanför handlederna och håll denna position under hela övningen.
- Sänk ned överkroppen och pressa upp till startpositionen.
- Dra sedan knäna mot armbågarna och återvänd sedan långsamt och kontrollerat till startpositionen.
- **Viktigt:** Att tänka på angående armhävningar: Spänn mage och rumpa under hela övningen. Svanka inte!

D5. Knälyft med underarmsstöd



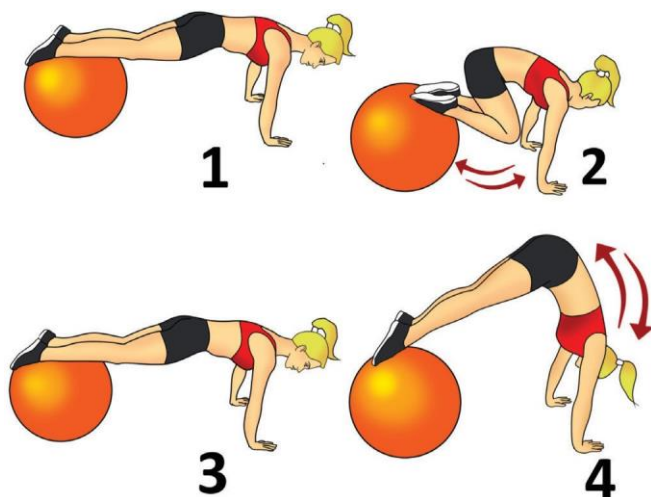
- **Startposition:** Tryck underarmarna mot bollen, håll benen i axelbredd. Armbågarna ska vara i linje med axlarna under hela övningen.
- Dra växelvis upp ett knä i sidled mot armbågarna.
- **Viktigt:** Spänn mage och rumpa under hela övningen. Svanka inte!
- **Tips:** Ju högre tempo, desto bättre konditionseffekt. Men var alltid uppmärksam när du utövar dynamiska rörelser av den här typen.

D6. Armhävning med enbenad crunch



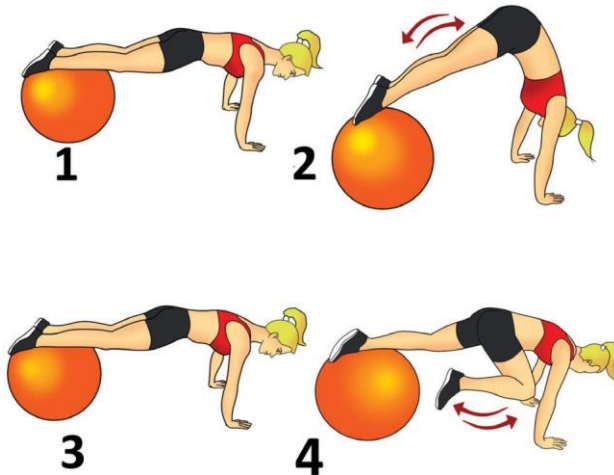
- **Startposition:** Armhävningsposition med baksidan av fötterna på bollen, kroppen ska bilda en linje.
- Placera axlarna ovanför handlederna och håll denna position under hela övningen.
- Sänk ned överkroppen och pressa upp till startpositionen.
- När du pressar upp, dra samtidigt ett knä i en flytande dynamisk rörelse mot armbågen, för foten tillbaka till bollen och startpositionen.
- **Viktigt:** Spänn mage och rumpa under hela övningen. Svanka inte!

D7. Crunch & fällkniv



- **Startposition:** Armhävningsposition med baksidan av fötterna på bollen, kroppen ska bilda en linje.
- Placera axlarna ovanför handlederna och håll denna position under hela övningen.
- Dra båda knäna mot armbågarna och återgå sedan till startpositionen på ett kontrollerat sätt.
- Byt genast till fällknivs-övningen i en flytande rörelse och återgå till armhävningspositionen.
- **Viktigt:** Spänn mage och rumpa under hela övningen. Svanka inte!
- **Viktigt:** Var uppmärksam på dynamiska och kontrollerade rörelser som denna.

D8. Fällkniv med enbenad crunch



- **Startposition:** Armhåvningsposition med baksidan av fötterna på bollen, kroppen ska bilda en linje.
- Placera axlarna ovanför handlederna och håll denna position under hela övningen.
- Utför nu fällknivs-rörelsen, och återgå sedan till startpositionen i en kontrollerad rörelse.
- Byt genast till nästa rörelse, genom att dra ett knä mot armbågen och sedan tillbaka till startpositionen.
- **Viktigt:** Spänn mage och rumpa under hela övningen. Svanka inte!
- **Viktigt:** Var uppmärksam på dynamiska och kontrollerade rörelser som denna.