

# Træning med Redondobold

## Øvelse 1 • Rygstræk



Læn forover med strakte arme og bolden mellem hænderne. Spænd i maven. Løft armene så langt op du kan uden at bukke armene.

*Øvelsen kan mærkes på skuldre og øvre ryg.*

## Øvelse 2 • Squat med tricepsstræk



Stil dig med let spredte ben. Gå ned i squat, hold stillingen. Spænd i maven. Træk armene op over hovedet, pres hænderne mod bolden. Buk albuerne og stræk armene i roligt tempo.

*Øvelsen kan mærkes i benene og bagsiden af armene.*

# Træning med Redondobold

## Øvelse 3 • Back lunges med rotation



Træd bagud med det ene ben, så du står med 90°stilling i begge knæ. Roter overkroppen ud over det forreste ben. Roter ind mod midten og træk bagerste ben op og roter overkroppen ud over forreste ben. Øvelsen udføres dynamisk, øvelsen gøres færdig på den ene side, inden der skiftes.

*Øvelsen mærkes i benene og mavemusklerne.*

2

## Øvelse 4 • Squat med rul



Stå med let spredte ben, den ene fod hviler på bolden. Gå ned i squat fem gange og hold stillingen. Rul foden, der hviler på bolden frem fem gange. Kom langsomt ud af stillingen og skift side.

*Øvelsen kan mærkes i benene.*

# Træning med Redondobold

## Øvelse 5 • Brystpres

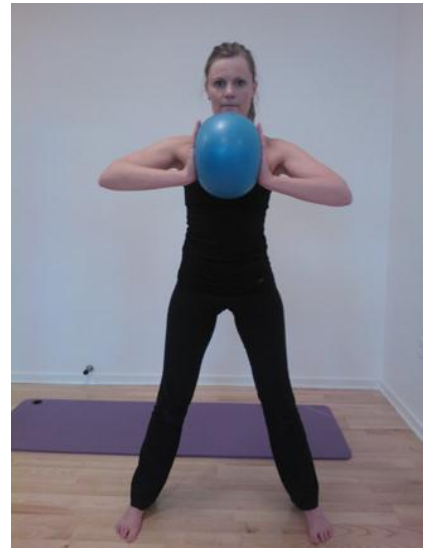


Klem bolden mellem hænderne. Før hænderne op over hovedet uden at lette presset på bolden. Før langsomt bolden tilbage.

*Øvelsen mærkes i brystmusklerne og forsiden af armen.*

3

## Øvelse 6 • Stående maveøvelse

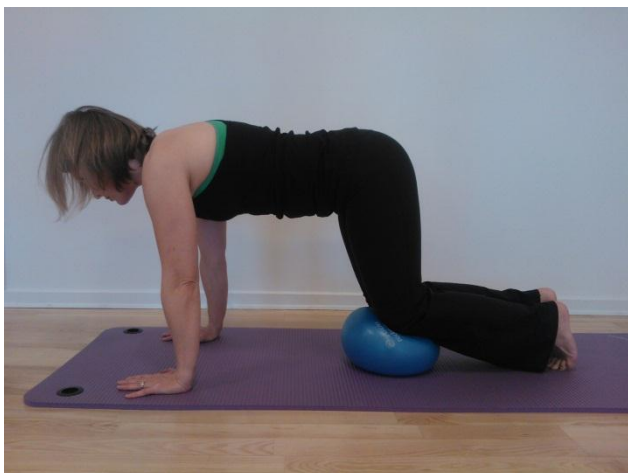


Pres på bolden med begge hænder. Spænd mavemusklerne. Bøj forover med strakt ryg. Hold spændingen i maven, mens du kontrolleret trækker overkroppen ud til siden og fortsætter til oprejst stilling – hele vejen uden at slippe spændingen i maven.

*Øvelsen kan mærkes i mavemusklerne.*

# Træning med Redondobold

## Øvelse 7 • Diagonalløft på bold



Start i knæfirestående. Hænderne placeret under skuldrene og knæene under hofterne. Spænd op i maven og løft roligt den ene ben sammen med modsatte arm. Sænk roligt til startposition og skift til modsatte side.

*Øvelsen kan mærkes i rygmuskulaturen.*

## Øvelse 8 • Armstræk på bold



Placer hænderne bredere end skuldrene. Knæene hviler i bolden. Spænd op i maven og bøj langsomt i armene. Gå så langt ned du kan og skub dig langsomt op igen.

*Øvelsen kan mærkes på bagsiden af armen og forsiden på brystet.*

# Træning med Redondobold

## Øvelse 9 • Russian Twist med cykle



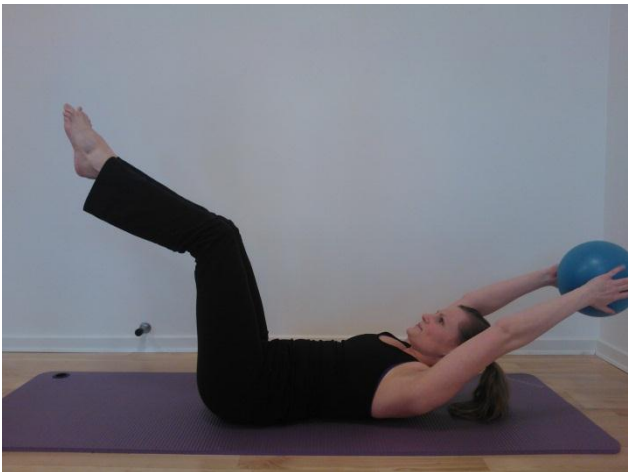
Første del af øvelsen: Balancer på sædekuderne, spænd i maven og klem bolden mellem hænderne. Roter overkroppen fra side til side.

Anden del af øvelsen: Brems bevægelsen og hold hænderne på bolden. Spænd op i maven og cykel med benene.

*Øvelsen kan mærkes i mavemusklerne.*

5

## Øvelse 10 • Maveøvelse, BAM!



Hold bolden i hænderne og løft fødderne. Spænd op i maven og løft overkroppen fri fra underlaget. Hold igen på vejen ud af øvelsen. For at gøre øvelsen sværere, kan benene sænkes sammen med overkroppen

*Øvelsen kan mærkes i mavemusklerne.*

# Træning med Redondobold

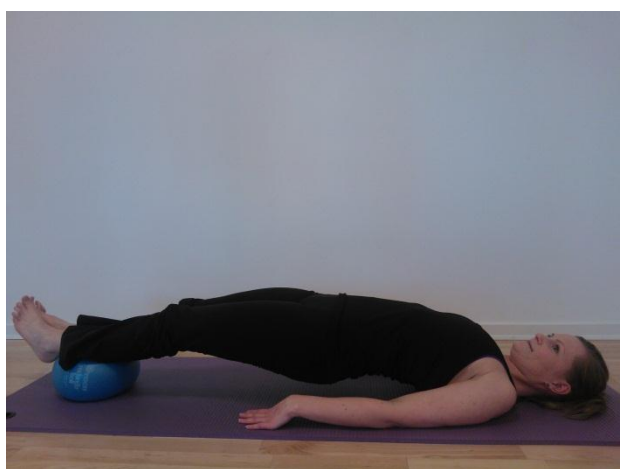
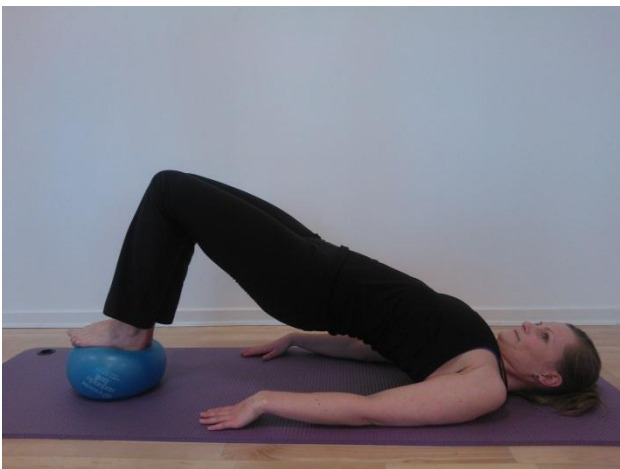
## Øvelse 11 • Sidetræk med bold



Balancer sideliggende og klem bolden mellem knæene. Løft benene fra underlaget og træk overkroppen op – bemærk, der er ikke meget bevægelse i benene, det er helt naturligt.

*Øvelsen kan mærkes i mavemusklene, særligt de tværgående.*

## Øvelse 12 • Bækkenløft med legcurl



Første del af øvelsen: Placer fødderne på bolden og armene langs siden. Løft bækkenet fra gulvet uden at bolden flytter sig.

Anden del af øvelsen: Hold bækkenet oppe og stræk så benene ved at rulle fødderne på bolden. Hold kroppen strakt, så den ikke rører gulvet og rul langsomt ind igen.

*Øvelsen kan mærkes i lænderyggen, ballemusklene og på bagsiden af låret.*

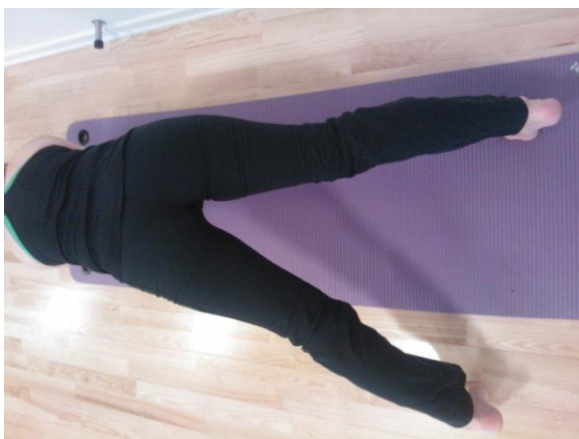
# Træning med Redondobold

## Øvelse 13 • Planke med flere variationer



Planken er en klassisk stabilitetsøvelse, som kan varieres uendeligt, med mange forskellige redskaber. Bolden er et glimrende eksempel på, at gøre underlaget usikkert og derved øge sværhedsgraden.

Spænd godt i maven mens øvelsen udføres. Hvis det medfører smerter i lænderyggen, kan det skyldes, at spændingen i maven er sluppet – ellers kip i bækkenet.



Variation 1: Planken udføres med albuerne i bolden. Før et ben ud til siden og ind igen, uden at miste spændingen i maven. Det kan gøres sværere ved at føre et ben ad gangen ud, så du ender med begge ben ude, før dem langsomt ind igen et af gangen. Sørg for at holde bækkenet i ro under hele bevægelsen..



Version 2: Planken udføres på albuer og bolden underskinnebenet. Udvid øvelsen ved at løfte det ene ben (ikke vist) eller før benet ud til siden.

# Træning med Redondobold

## Strækøvelser 1



Placer bolden under bækkenet og slap af i kroppen. Læn dig langsomt ud over bolden. Det er vigtigt at det ikke gør ondt, mens du ligger her. Koncentrer dig om at holde en rolig vejrtrækning for at få det bedste ud af strækket.

## Strækøvelse 2



Placer bolden under brystryggen. Læn dig langsomt ud over bolden. Stræk armene ud til siden. Det er vigtigt at det ikke gør ondt, mens du ligger her. Koncentrer dig om at holde en rolig vejrtrækning for at få det bedste ud af strækket.