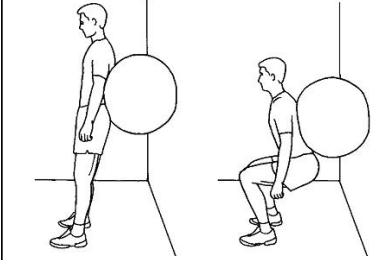
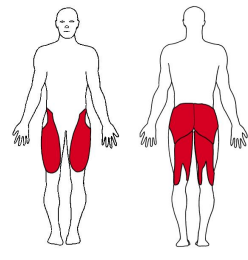
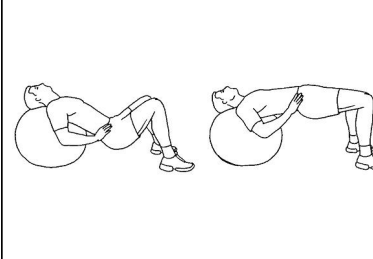
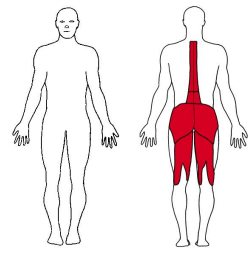
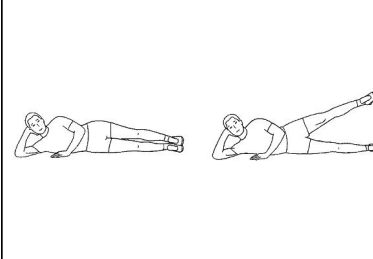
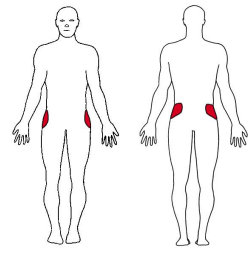
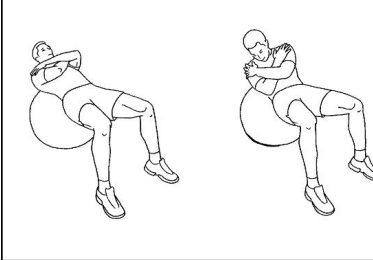
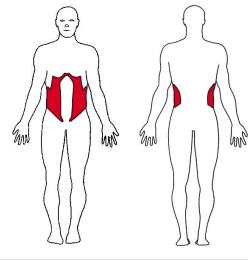
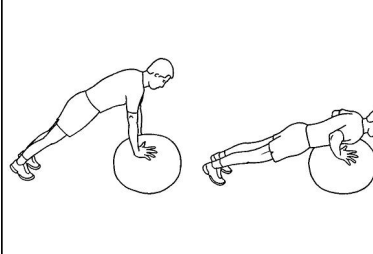
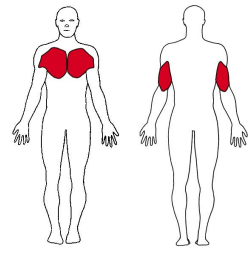


Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Knebøy m/ball 1			3 set x 10 rep	Stå med ballen som ryggstøtte. Føttene plasseres i skulderbreddes avstand og peker litt ut. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.  Når det er lett å gjennomføre 10 repetisjoner, kan du enten øke belastningen med å ta flere repetisjoner eller finne frem noe tungt du kan holde i armene som ekstra belastning.
2 - Ryggliggende bekkenløft på en ball			3 set x 10 (øk etter hvert) rep	Legg deg slik at kun skuldrene og den øverste delen av ryggen berører ballen. Ha bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet. Det skal kunne trekkes en rett linje fra kne, gjennom hoftene og til skuldrene. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.
3 - Sideliggende ettbensløft 2			3 set x 10 (øk etter hvert) rep	Ligg på siden med strake ben og støtt hodet med den ene hånden. Løft det øverste benet oppover. Sørg for at tærne peker rett fram og at all bevegelsen skjer i hoften. Unngå derfor å vippe bekkenet mot deg eller rotere i hoften. Senk rolig ned og gjenta.
4 - Skrå sit up på en ball 1			3 set x 10 (øk etter hvert) rep	Ligg med ryggen på ballen. Ha en bred benstilling. Løft hodet og overkroppen og dre i retning av den ene hoften. Sørg for en jevn bevegelse.
5 - Push up på en ball 1			3 set x Så mange du klarer rep	Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp (trekk navlen inn). Hendene er plassert på ballen. Senk kroppen mot ballen og press tilbake. Dersom denne øvelsen er for tung til at du klarer å stabilisere i mage/rygg (du svaier som en banan), kan øvelsen gjøres mot en vegg. Etter hvert som du klarer å stabilisere i mage/rygg, kan du sette en krakk/stol inntil en vegg for å få større belastning, men lavere belastning enn ved å ha ballen på gulvet.



[Se video av øvelsene](#)