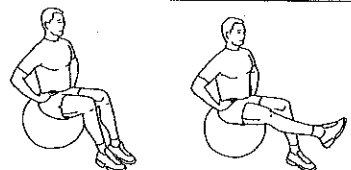
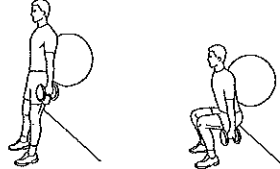
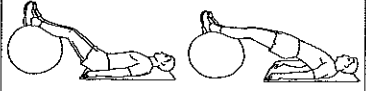



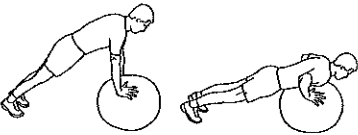
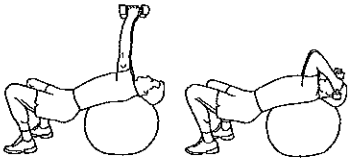
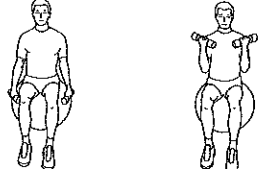


Øvelse	Illustrasjon	Kg: SetxRep	Utførelse & tips
1 <b>Sittende knestrek på en ball</b>			Sitt på ballen med hendene plassert i siden. Strekk det ene benet maksimalt. Gjenta med motsatt ben.
2 <b>Knebøy m/ball 2</b>			Stå med ballen som ryggstøtte og hold en hantel i hver hånd. Føttene plasseres i skulderbreddes avstand og peker litt ut. Bøy rolig ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket skrått opp.
3 <b>Liggende bekkenløft m/ball</b>			Ligg med begge benene på ballen. Ha armene ned langs siden. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen opp fra underlaget. Hold i 3-5 sek og senk rolig ned.
4 <b>Sideliggende ettbensløft på en ball 1</b>			Ligg på siden over ballen og støtt deg med armene. Løft det øverste benet opp mot taket, helt til du kjenner at du ikke har mer bevegelse i hoften (omtrent til vannrett stilling). Gjenta med motsatt ben. Rolig ned.
5 <b>Sit up på en ball 1</b>			Ligg på ryggen på ballen. Ha en bred benstilling. Løft hodet og overkroppen, slik at kun den nedre del av ryggen er i kontakt med ballen. Sørg for en jevn bevegelse. Tell til tre på vei nedover.
6 <b>Diagonalhev på en ball</b>			Ligg på magen på ballen. Løft den ene armen og det motsatte ben til de er i forlengelse av kroppen. Løft deretter motsatt ben og arm.
7 <b>Push up på en ball 1</b>			Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Hendene er plassert på ballen. Senk kroppen mot ballen og press tilbake. Kan ev gjøres mot vegg.
8 <b>Liggende triceps press på en ball</b>			Ligg med ryggen på ballen og hold hantlene på strake armer over brystet. Bøy i albue, senk hantlene forsiktig til de er i ørenivå og press tilbake til utgangsstillingen.
9 <b>Hantelcurl på en ball</b>			Sitt på ballen med rett rygg og en hantel i hver hånd. Bøy i albue og før hantlene opp mot skuldrene. Senk rolig tilbake.