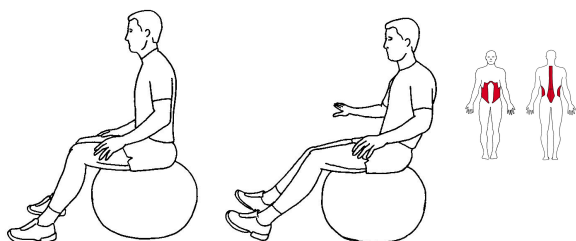


Dette rygprogram består af 8 øvelser, hvoraf 7 af dem kræver en bold. Du kan gennemføre rygprogrammet 3 gange om ugen med en hviledag imellem dine træningsdage.

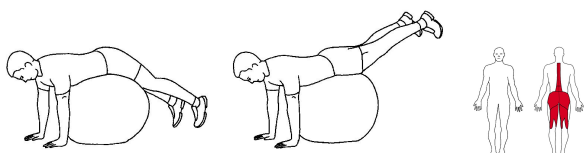
Træningsprogrammet træner både de dybereliggende rygmuskler (dem langs rygsøjlen) samt de mere globale og overfladiske muskler.



1. Balanceøvelse på bold

Sid på bolden, løft fødderne fra gulvet og forsøg at holde balancen. Eventuelt kan den ene hånd støttes til en væg for at kontrollere bevægelsesretningen. Udfør øvelsen 3 gange.

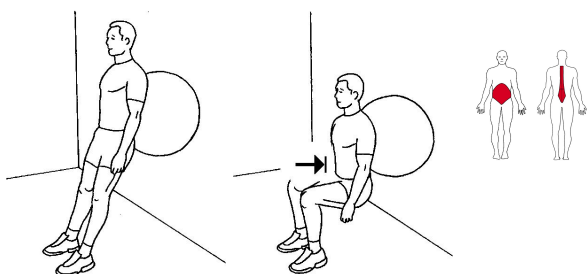
Sæt: 3 , Reps:



2. Maveliggende benløft på bold

Lig på maven på en stor bold. Støt hænderne i gulvet mens du holder benene oppe i luften. Stram bagdels muskulaturen og løft benene op samtidigt med at du tipper overkroppen en smule fremad. Når hele kroppen er strakt i luften fører du benene næsten helt ned til gulvet igen og gentager.

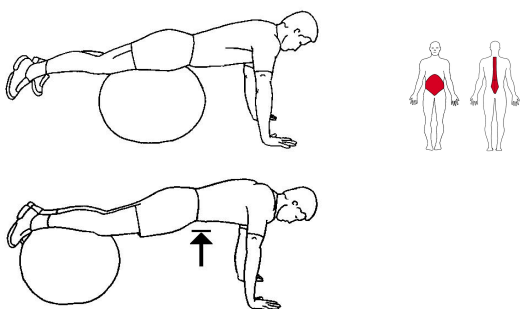
Sæt: 4 , Reps: 8-12



3. Knæbøjning stabilitet m/bold

Stå oprejst med bolden som rygstøtte op ad væggen. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" og bøj i knæene til du er i siddestilling. Pres op igen og gentag.

Sæt: 4 , Reps: 8-12

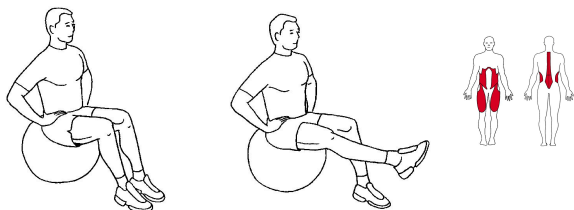


4. "vandring" på bold

Lig med hofterne på bolden og de strakte arme i gulvet med en skulderbreddes afstand. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" og begynd at gå fremad på strakte arme. Gå tilbage og gentag 8-12 gange.

Sæt: 4 , Reps: 8-12

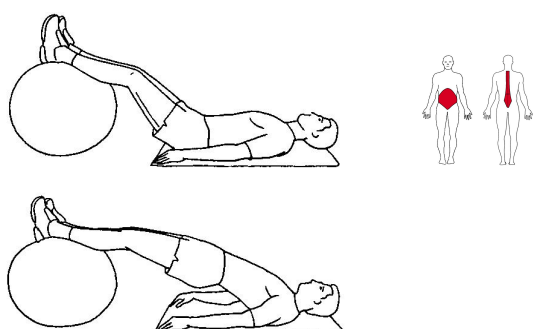




5. Siddende knæstræk på bold

Sid på bolden med hænderne i siden. Stræk det ene ben maksimalt. Gentag med det modsatte ben.

Sæt: 4 , Reps: 8-12



6. Bækkenløft m/bold

Lig med begge ben på bolden og armene ned langs siden. Find neutralstillingen i ryg og bækken, lav "flad mave" og løft bækkenet op til du ligger på skuldrene. Hold i 10-15 sek. Hvil tilsvarende.

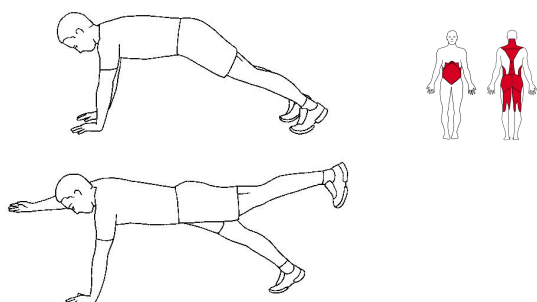
Sæt: 4 , Reps: 8-12



7. Mavebøjning m/bold 7

Lig på ryggen med benene hvilende på bolden og armene krydset over brystet. Løft overkroppen til kun lænden er i kontakt med underlaget. Sænk roligt tilbage og gentag til den anden side.

Sæt: 4 , Reps: 8-12



8. Planken m/diagonalløft, hænder - fødder, vekslende

Stå på tæer og strakte arme. Vær påpasselig med at holde ryggen ret. Hold balancen mens du løfter og strækker modsat arm og ben.

Sæt: 4 , Reps: 8-12

