

# Fysioterapeut Arild Ove Ørjasæter

Av: Arild Ove Ørjasæter

## Bosu ball øvelser for mage/rygg og balanse/koordinasjon



Start treningen på et nivå hvor øvelsen kan utføres riktig. Gradvis øk belastningen iht progresjonsprinsippene etterhvert som du blir sterkere. Viktig:

- Gjør øvelsene rolig og kontrollert
- Gjør 4-6 repetisjoner og 3-4 serier av hver øvelse

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - BOSU: Sittende sykling				Sitt på toppen av BOSU-en. Støtt hendene bak deg for å få bedre balanse. Stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk og bøy annethvert ben i en syklelignende bevegelse.
2 - BOSU: Liggende bekkenløft				Sitt litt foran BOSU-en og len deg bak slik at midtre del av ryggen og hodet hviler mot BOSU-en. Hold armene i kryss på brystet. Trekk nedre del av magen inn mot ryggen og stram setemuskulaturen. Hold denne spenningen mens du løfter setet og strekker ut i hofteløddet. Prøv å hold korsrygg og bekken i nøytralstilling. Senk setet ned igjen og finn tilbake til utgangsstillingen.
3 - BOSU: V-sittende med rotasjon 1				Sitt på toppen av BOSU-en. Løft bena opp til du har ca. 90 grader i hoft og kneledd. Hold armene ut til siden og knærne samlet. Stabiliser mage- og korsryggregionen. Hold overkroppen i ro og beveg bena fra side til side.
4 - BOSU: V-sittende med rotasjon 2				Sitt på toppen av BOSU-en. Løft bena opp til du har ca. 90 grader i hoft- og kneledd. Støtt hendene på BOSU-en for bedre balanse. Stabiliser mage- og korsryggregionen. Hold overkroppen i ro og beveg bena fra side til side.
5 - BOSU: Sideliggende lateralfleksjon 2				Sitt på gulvet og len hoften inn mot BOSU-en. Strekk ut bena og legg deg ned på siden over BOSU-en. Hold hendene bak hodet. Løft overkroppen rolig rett opp til siden uten å dra med armene. Vend rolig tilbake til utgangsposisjonen. Gjenta til motsatt side.
6 - BOSU: Sit up med rotasjon				Plasser korsryggen inn mot nedre halvdel av BOSU-en. Legg resten av ryggen bakover. Hold hendene bak hodet og hold 90 graders vinkel i hofter og knær med føttene i gulvet. Løft deg opp ved å bruke magemuskulene og roter til den ene siden. Kom tilbake til utgangsposisjonen. Pass på å hele tiden å beholde kontakt mellom korsryggen og BOSU-en. Gjenta til den andre siden.



[Se video av øvelsene](#)

# Fysioterapeut Arild Ove Ørjasæter

Av: Arild Ove Ørjasæter

## Bosu ball øvelser for mage/rygg og balanse/koordinasjon



Start treningen på et nivå hvor øvelsen kan utføres riktig. Gradvis øk belastningen iht progresjonsprinsippene etterhvert som du blir sterkere. Viktig:

- Gjør øvelsene rolig og kontrollert
- Gjør 4-6 repetisjoner og 3-4 serier av hver øvelse

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - BOSU: Push up med ballen ned 3				Snu BOSU-en opp ned. Plasser hendene på håndtakene til BOSU-en. Stå på tærne. Med lave skuldre senker du kroppen ned mot BOSU-en ved å føre albueene rett ut til siden samtidig som du bøyer dem. Press tilbake til utgangsposisjon ved å strekke armene og skyve fra. Skyv ekstra fra på toppen så skulderbladene beveger seg fra hverandre.
8 - BOSU: Firfotstående diagonal arm- og benstrekk				Stå på alle fire på BOSU-en. Stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen. Hold noen sekunder før du vender tilbake til utgangsstillingen og gjentar til motsatt side. Pass på å holde korsryggen i nøytralstilling under hele øvelsen.
9 - Slalom på BOSU				Snu BOSU-en opp ned. Stå på BOSU-en med cirka hoftebreddes avstand mellom bena og knær og tær pekende rett frem. Gjør en knebøy ned til ca 90 graders bøy og bli stående der mens du "kjører" slalom. Skift gjerne vekten fra side til side for å gjøre det mer utfordrende.
10 - Knebøy på BOSU opp ned				Snu BOSU-en opp ned. Stå på BOSU-en med cirka hoftebreddes avstand mellom bena og hoftetak med hendene. Gjør en knebøy ned til 90 grader og returner til startstilling.  OBS! Dersom det er første gangen du gjør øvelsen eller du er litt ustø så stå med siden til noe du kan ta tak i dersom du skulle miste balansen og/eller for å komme lettere opp og ned fra BOSU-en
11 - BOSU: Utfall med balanse				Stå en steglengde bak BOSU-en. Plasser en fot på toppen. Ta en dyp knebøy mot BOSU-en, ved at du bøyer i knærne og senker kroppen ned og litt framover. Pass på at du har knær over tær og rett rygg. Skift så vekten over til foten som står på BOSU-en og ta steget helt opp slik at du står på toppen av BOSU-en med det andre benet løftet foran deg. Stå noen sekunder før du går tilbake til utgangsstillingen.
12 - BOSU: Spenshopp over BOSU				Start med et ben på toppen av BOSU-en og et på gulvet ved siden av. Gjør en knebøy og skyv fra slik at du gjør et hopp med samlede ben til andre siden av BOSU-en. Land mykt med knær over tær.



[Se video av øvelsene](#)