

Fysioterapeut Arild Ove Ørjasæter

Av: Arild Ove Ørjasæter

Øvelser med bobat ball



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 - Skrå sit up på en ball 2				Ligg på ballen med hendene bak hodet. Ha en bred benstilling. Løft og dreii overkroppen i retning av det ene kneet, samtidig som kneet beveges mot albuen. Sørg for en jevn bevegelse.
2 - Underkropsrotasjon m/ball 1				Ligg på ryggen med benene hvilende på ballen og armene langs siden. Roter vekselvis underkroppen mot venstre og høyre.
3 - Push up "twist" m/ball				Stå i push up stilling med føttene plassert på en ball. Stabiliser mage- og korsryggregionen og forsøk å rotere underkroppen fra side til side. Unngå å henge i ryggstøylene og i skulderpartiet.
4 - Liggende ettbens bekkenløft m/ball				Ligg med ett ben på ballen. Ha armene ned langs siden. Stram sete- og lårmuskulaturen og løft bekkenet og nedre del av ryggen opp fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende. Bytt ben.
5 - Liggende lårcurl m/ball				Ligg med begge benene på ballen og løft bekkenet. Ha armene ned langs siden. Stram lårets baksidemuskulatur og trekk ballen mot deg. Rull tilbake.
6 - Bekkenhev og lårcurl m/ball				Ligg med begge benene på ballen og armene ned langs siden. Finn nøytralstillingen i ryggen og bekkenet, lag "flat mage" og løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Trekk benene mot baken ved å bøye i knærne, rull ballen tilbake og gjenta.



[Se video av øvelsene](#)

Fysioterapeut Arild Ove Ørjasæter

Av: Arild Ove Ørjasæter

Øvelser med bobat ball



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 - Skråliggende kne- og armløft på en ball 1				Ligg slik at kun skuldrene og den øverste delen av ryggen er i kontakt med ballen. Ha ca. 90 graders bøy i knærne. Løft vekselvis det ene benet og den motsatte armen, mens resten av kroppen holdes i ro.
8 - Mageliggende benløft på en ball 1				Ligg med armene i gulvet og hoftområdet på ballen. Strekk i hoften og løft benene opp til de er i forlengelse av kroppen. Senk rolig tilbake.
9 - Rollout med seteløft på ball				Stå i push ups stilling med bena på en stor ball. Løft setet opp mot taket. Senk rolig ned igjen og skyv deg bakover på ballen (slik at kroppen er strak). Skyv tilbake til utgangsstilling. Ha kontroll på mage og rygg under hele øvelsen.
10 - Push up m/ball 1				Plasser føttene på ballen og stå på strake armer. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.
11 - Ligge på pilatesball på magen				Stå på en matte med en ball foran deg. Ta tak i ballen og gå ned i knestående posisjon. Legg deg på magen over ballen, finn balansen og strekk armer og bein ut og opp fra bakken. Gå tilbake til utgangsposisjon og gjenta.
12 - Liggende benløft m/ball 1				Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Klem en ball mellom benene og løft benene opp mot taket. Senk rolig tilbake og gjenta.



[Se video av øvelsene](#)

Fysioterapeut Arild Ove Ørjasæter

Av: Arild Ove Ørjasæter

Øvelser med bobat ball



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
13 - Knebøy m/ball 1				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.
14 - Store steg m/rotasjon og m/ball 1				Hold ballen foran brystet. Gå fremover med forholdsvis dype og lange skritt, mens du roterer overkroppen fra side til side. Du skal nesten bøye ned til 90 grader i det forreste kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket frem under hele bevegelsen.



[Se video av øvelsene](#)