

# BOSUBOLL – 9 ÖVNINGAR FÖR HELA DIN KROPP

Här hittar du 9 övningar med en BOSU-boll som ger hela kroppen effektiv träning. En BOSU har 2 sidor, en platt hård och en rund mjuk, så välj sida beroende på önskad svårighetsgrad. Båda ger dock instabil och därmed extra corestärkande träning. Plocka några enstaka övningar du gillar eller kör alla som ett komplett helkroppspass.



## 1. BOSU-boll: Knäböj

#7253

Stå med parallella fötter med lite avstånd mellan varandra på BOSU-bollen. Böj i knän och höfter och låt armarna röra sig fram framför kroppen. Se till att hålla ryggen rak, att nacken är i naturlig förlängning av ryggen och att knät är över tån. Se snett nedåt/framåt. För armarna tillbaka samtidigt som du sträcker dig tillbaka till utgångspositionen.

**Set: 3 , Reps: 10**



## 2. BOSU-boll: Armhävningar med tyngdöverföring

#7228

Stå på knän framför BOSU-bollen och lägg den ena handen ovanpå BOSU-bollen och den andra på golvet. Börja med sträckta armar. Sänk kroppen ned mot BOSU-bollen genom att föra armbågarna rakt ut åt sidan samtidigt som du böjer dem. Pressa tillbaks till utgångspositionen genom att sträcka armarna och skjuta ifrån. För över vikten med bägge armarna på toppen av BOSU-bollen. Rör dig från ena sidan till den andra, och upprepa övningen med den andra armen på BOSU-bollen.

**Set: 3 , Reps: 10/sida**



## 3. BOSU-boll: Stationärt utfall

#7250

Sätt ena foten framför dig, ovanpå BOSU-bollen. Böj i knät samtidigt som du för kroppen något framåt med fortsatt rak rygг. Det andra knät följer med i rörelsen och böjs ner mot golvet. Se till att du har knät över tån. Sträck dig tillbaka till utgångsposition och upprepa.

**Set: 3 , Reps: 10/ben**



## 4. BOSU-boll: Rygghäv 1

#7202

Ligg på mage över BOSU-bollen med knäna i golvet. Placera händerna bakom huvudet. Pressa ner axlarna och lyft upp överkroppen samtidigt som du drar ihop skulderbladen. Håll nacken i neutralposition. Se ner i golvet. Håll positionen några sekunder innan du långsamt återgår till utgångspositionen.

**Set: 3 , Reps: 10**



## 5. BOSU: Ettbens säteslyft

#11941

Ligg på rygg med böjda knän, armarna ut till sidan och den ena foten på BOSU-bollen medans den andra foten är i luften. Spänn magen och fortsätt hålla spänningen samtidigt som du lyfter sätet från golvet och sträcker ut höftleden. Håll korsrygg och bäcken i neutral ställning. Sänk ner sätet och upprepa.

**Set: 3 , Reps: 10/ben**

# BOSUBOLL – 9 ÖVNINGAR FÖR HELA DIN KROPP



## 6. BOSU-boll: Dips 2

#7220

Sitt på huk rakt framför BOSU-bollen, luta dig bakåt och sätt armarna på BOSU-bollen med fingrarna pekandes framåt. Lyft upp och håll det ena benet sträckt framför dig under övningen. Sänk dig ner mot golvet genom att långsamt böja i armbågarna, och sträck dig sedan upp igen genom att sträcka i armbågslederna. Upprepa med motsatt ben.

**Set: 3 , Reps: 10**



## 7. BOSU-boll: Sittande cykling

#7183

Sitt ovanpå BOSU-bollen. Stöd dig med händerna bakom dig för att få bättre balans. Stabilisera mag- och korsryggsregionen. Sträck och böj växelvis benen i en cyklande rörelse.

**Set: 3 , Reps: 10**

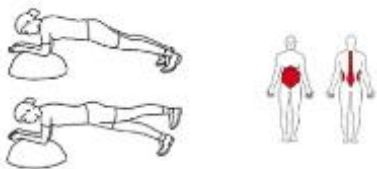


## 8. BOSU-boll: Lateral flexion med axelstabilisering 2

#7191

Ligg på sidan och stöd dig med underarmen på BOSU-bollen. Håll kroppen rak, så att den är i en rak linje från huvudet ner till fötterna. Placera gärna fötterna lite isär, för att öka stödytan. Sänk långsamt bäckenet ner mot golvet, och lyft därefter tillbaka till utgångspositionen. Se till att hålla axeln på armen som vilar på BOSU-bollen lågt.

**Set: 3 , Reps: 10/sida**



## 9. BOSU-boll: Plankan m/benlyft 1

#7194

Placera underarmarna på BOSU-bollen, sätt tårna i golvet och håll kroppen rak. Håll bäckenet och korsryggen i neutralposition, och nacken i en naturlig förlängning av ryggen. Se ner i golvet. Lyft växelvis benen utan att du rör på ryggen.

**Set: 3 , Reps: 10**

