

Armhävningar på boll

(övningen kan göras antingen med händerna på bollen eller med fötterna på bollen)

1. Stå i armhävningsposition med händerna på bollen och fötterna på golvet
2. Aktivera buktrycket genom att dra in naveln mot ryggen.
3. Håll en rak linje i kroppen.
4. Böj armarna så bröstet sänks ner mot bollen.
5. Tryck upp kroppen igen.

Att tänka på:

Första gångerna denna övning utförs är det bra att placera bollen mot väggen. När du klarar övningen kan bollen flyttas från väggen.

Övningen blir svårare om ena foten/benet hålls i luften samtidigt som armhävningen utförs.

Avvikelse från korrekt kroppshållning:

Huvudet faller framåt

Trycker rumpan upp mot taket

Hänger i ryggen = svanken blir större.

