

Sittande grundposition

Syftet med övningen är att öka muskelmedvetenheten i buk och bål samt öka styrkan i posturala muskulatur. Detta är grundpositionen i samtliga sittande övningar.

Utförande

1. Sitt på bollen med axelbredd mellan fötterna.
2. Sitt rak i ryggen, lyft bröstet mot taket håll skuldrorna sänkta och lite dragna bakåt. Håll blicken rakt fram.
3. Spänn magen genom att dra in naveln mot ryggraden men bibehåll normal svank.



Sittande grundposition

Att tänka på:

För att lättare hitta balansen under inlärningen kan man hålla händerna på bollen, släpp därefter försiktigt bollen är du känner att du har kontroll.

Genom att flytta ihop fötterna närmare varandra minskar stödytan vilket kräver bättre balans/kroppskontroll och därigenom blir övningen svårare.

När man vant sig vid bollen kan man börja använda den som stol vilket ger en bra vardaglig träning.