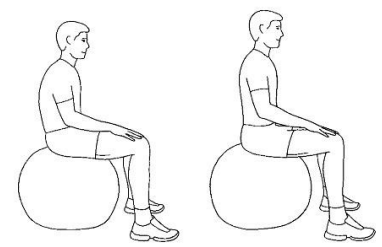
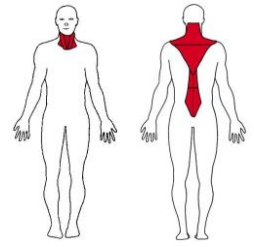
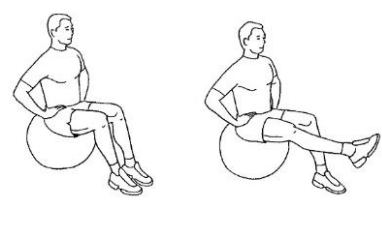
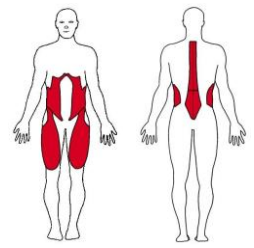
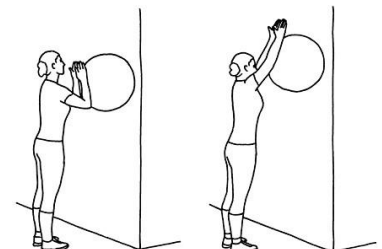
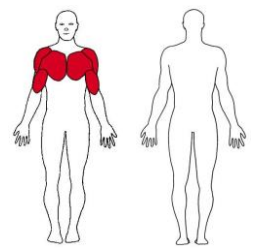
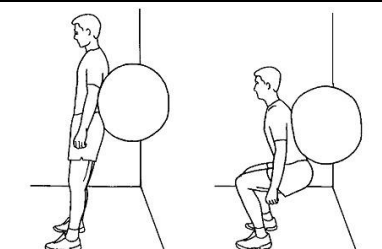
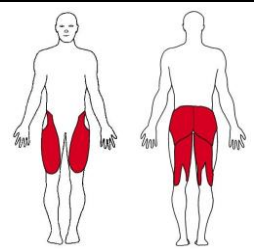
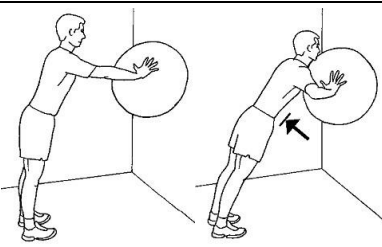
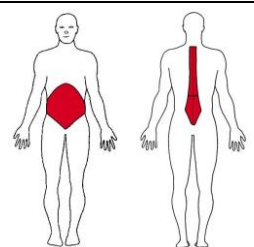
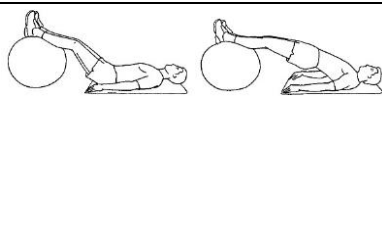
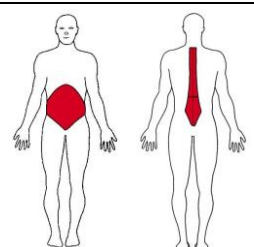


## Terapiball, introduksjonsprogram

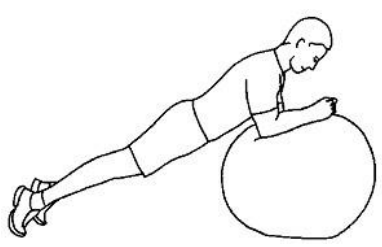
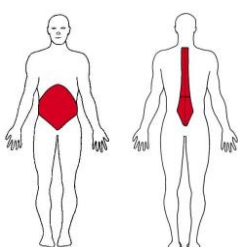
### Helkropp

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Korrekt sittestilling på en ball			duration: 5 Mins	Velg en ball som er så stor at du sitter i riktig høyde, dvs at hoften er høyere enn knærne. Rett deg opp, slapp av i skuldrene og trekk hodet litt tilbake. Vipp bekkenet litt fram slik at korsryggen svaier naturlig og bekkenet er i midtstilling. Forsøk å holde denne stillingen mens du f.eks arbeider eller sitter foran fjernsynet.
2 Sittende knestrek på en ball			1-2 set x 8-12 rep	Sitt på ballen med hendene plassert i siden. Strekk det ene benet maksimalt. Gjenta med motsatt ben.
3 Rulle en ball mot veggen 4			1-3 set x 8-12 rep	Stå med ansiktet mot veggen. Bøy albue og plasser underarmene på ballen med kantet hånd i ca. skulderhøyde. Albuespissen vender nå nedover. Trekk skulderbladene sammen og rull ballen opp langs veggen. Rull ballen ned igjen og gjenta.
4 Knebøy m/ball 1			1-3 set x 8-12 rep	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.
5 Stående push up m/ball			1-3 set x 8-12 rep	Stå i push up stilling med ballen mot veggen. Ha et skulderbredt grep. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekkenet. Lag "flat mage", senk overkroppen mot ballen og press tilbake.
6 Seteløft m/ball			1-3 set x 8-12 rep	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. Hold i 10-15 sek. Hvil tilsvarende.



## Terapiball, introduksjonsprogram

Helkropp

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 Planken på ball			1-3 set x 8-12 rep	Plasser albue på ballen. Stå på tærne med strak kropp. Spenn magemuskulaturen slik at du klarer å holde kroppen strak.



[Se video av øvelsene](#)