
HELKROPPSSTYRKA MED PILATESBOLL

VKK
FYSTRÄNINGSPROGRAM

(Bilder: VKK)



*Detta pass rekommenderas
att göra efter uppvärmning*

Skapad av:

Albin Boudrée

BAKSIDA LÅR

40sek, 3 gånger

TÄNK PÅ:

- Tryck upp höften
- Dra bollen mot dig



ARMHÄVNINGAR PÅ BOLL

40sek, 3 gånger

TÄNK PÅ:

- Tryck upp höften
- Armar ska böjas till 90 grader
- Armbågar utmed kroppen



DIPS PÅ BOLL

40sek, 3 gånger

TÄNK PÅ:

- Böj armar ordentligt



RYGGGLYFT PÅ BOLL

40sek, 3 gånger

TÄNK PÅ:

- Rak rygg
- Jobba från
ryggmusklerna



HÖFT & RUMPA PÅ BOLL

40sek, 3 gånger

TÄNK PÅ:

- Lyft rumpan med höften
- Spänn rumpan



BÅL PÅ BOLL

40sek, 3 gånger

TÄNK PÅ:

- Rygg rak
- Rulla ut bollen så långt fram du klarar av utan att tappa hållningen



PLANKA PÅ BOLL 40sek, 3 gångar

- TÄNK PÅ:
 - Tryck upp höften
 - Rak rygg
 - Sug in magen mot ryggraden



OMVÄNDPLANKA PÅ BOLL

40sek, 3 gånger

- TÄNK PÅ:
 - Tryck upp höften
 - Rak rygg
 - Sug in magen mot ryggraden



SIDPLANKA PÅ BOLL 40sek per sida, 3 gånger

- TÄNK PÅ:
 - Tryck upp höften
 - Rak rygg
 - Sug in magen mot ryggraden

