



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

1 stk. Soft Pink bold.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 5 minutter

Soft Pink bold - styrk mavemuskler og balancen:

Brug soft pink boldene i din træning til bl.a. at styrke dine mavemuskler, ryg, koordination og din balance.

SÅDAN GØR DU:



Kip med bold

Lig på ryggen med strakte arme og strakte ben. Tag bolden i hænderne og før arme og ben op mod loftet samtidigt



Udfør øvelsen

Put bolden ind mellem fødderne og sænk arme og ben ned mod gulvet igen samtidig. Udfør samme bevægelse hvor man denne gang skifter bolden fra fødderne til hænderne



Planke på bold

Placer den lille bold øverst på yoga-måtten, og læg albuerne oven på bolden. Du skal stå i planke-position og sørge for, at du er helt lige og spændt. Numsen må ikke strutte opad, og ryggen må gerne skydes lidt op.



Statisk maveøvelse på lille bold

Placer den lille bold midt på yoga-måtten. Lig dig oven på bolden, så bolden er midt på ryggen. Kryds armene over brystet og løft skuldrene fra måtten, imens benene er bøjet på måtten. Hold stillingen.