

DEN INTELLIGENTE KROP

DEN INTELLIGENTE BOLD

træning med resultat



LOTTE PAARUP

"DEN INTELLIGENTE KROP"

Øvelserne er uddrag fra bogen DEN INTELLIGENTE BOLD

Ræk efter modsatte knæ

Øvelsen træner primært

- Mave, ryg og nakke.

Udgangsstilling

- Læg dig med bolden under ryggen, knæene bøjede, og fødderne i hoftebreddes afstand.
- Placer fingrene bag ved ørerne.
- Læn dig nu lidt tilbage henover bolden, og hold hovedet i naturlig forlængelse af rygsøjlen.

Bevægelse

- Løft overkroppen ved at runde i ryggen.
- Ræk samtidig den ene arm henover kroppen, og ud på siden af det modsatte ben. Således drejer ryggen - ligesom i en almindelig skrå mavebøjning.
- Sænk igen til udgangsstillingen.
- Fortsæt med den anden arm, og skift fra side til side.

Vejrtrækning

- Pust ud, når du løfter overkroppen og drejer i ryggen.
- Træk vejret ind, når du sænker overkroppen.

Kommentar

Tænk på at lave så flad en mave som muligt, og spænd helt nede fra bækkenbunden. Jo længere du bevæger dig tilbage mod gulvet på vejen ned, jo mere skal mavens muskler arbejde, når du skal op igen. Jo mere du runder og drejer ryggen på vejen op, jo mere skal musklerne igen arbejde. Men du skal altid ligge helt stille med benene og bækkenet, når du løfter og drejer - ingen slingren fra side til side. Hold hele tiden hovedet i naturlig forlængelse af rygsøjlen, og lad blikket følge med i bevægelsen.



Løft overkroppen

Øvelsen træner primært

- Ryg, balder, skuldre og bagside overarm.

Udgangsstilling

- Læg dig på maven med armene strakt frem over hovedet, og med hænderne på bolden.
- Benene ligger parallelle på gulvet.

Bevægelse

- Løft overkroppen, så ryggen svajer.
- Pres samtidig på bolden.
- Sænk igen til udgangsstillingen.

Vejrtrækning

- Træk vejret ind, når du løfter overkroppen.
- Pust ud, når du sænker overkroppen.

Kommentar

Sørg for at spænde i maven i denne øvelse. Tænk på at gøre kroppen lang fra top til tå. Husk også aktivt at sænke dine skuldre. Hold hovedet i lige forlængelse af rygsøjlen under hele bevægelsen - uden at knejse hovedet bagover eller tabe det.



Armstrækning med bold ved knæ

Øvelsen træner primært

- Bryst, bagside overarme, skuldre, mave og ryg.

Udgangsstilling

- Stil dig på alle fire, med hænderne placeret bredt på gulvet, lige ud for skuldrene.
- Saml benene, og placer bolden under begge knæ.
- Hold ryggen i sine naturlige krumninger og svajninger.
- Hold hovedet i lige forlængelse af rygsøjlen

Bevægelse

- Bøj albuerne, som i en almindelig armstrækning, uden at bevæge ryggen.

- Stræk armene igen tilbage til udgangsstillingen.

Vejrtrækning

- Træk vejret ind, når du bøjer armene.
- Pust ud, når du strækker armene.

Kommentar

Undgå at hænge i skuldrene ved at skubbe gulvet væk med hænderne, gøre dig bred over skuldrene, og trække dem væk fra ørerne. Hold hovedet i lige forlængelse af rygsøjlen under hele bevægelsen - uden at knejse hovedet bagover eller tabe det. Hvis du vil udfordres lidt mere, kan du placere knæene og bolden længere væk, og strække hoften mere ud. Du kan også støtte tæerne på bolden, og holde kroppen i en lige linie.



Bækkenløft med bold under fødder

Øvelsen træner primært

- Balder, bagside lår, fødder, mave og ryg.

Udgangsstilling

- Læg dig på ryggen med bøjede ben, og placer bolden under dine fødder.
- Saml fødder og knæ, og læg armene på gulvet langs siden af kroppen.

Bevægelse

- Løft bagdelen og pres fødderne ned i bolden, som ikke må rulle.
- Løft op så du ligger i en lige linie fra skulder, til hofter og til knæ.
- Sænk bagdelen ned til udgangsstillingen igen.
- I denne øvelse ruller du ikke på rygsøjlen, men løfter lige op og ned.

Vejrtrækning

- Pust ud, når du løfter bagdelen.
- Træk vejret ind, når du sænker bagdelen.

Kommentar

Vær opmærksom på, at løfte lige højt, og samtidig med begge hofter. Sænk skuldrene, og tænk på at gøre dine arme lange. Forsøg at få bolden til at ligge så stille som muligt.



Benbøjning til tåstående

Øvelsen træner primært

- Fødder, underben, lår, balder og balance.

Udgangsstilling

- Stil dig med fødderne i hoftebreddes afstand, og tæerne pegende lige fremefter.
- Placer bolden mellem dine knæ.
- Pres på bolden med benene, og sørg for at dine fødder, knæ og hofter danner en lige linie set forfra.

Bevægelse

- Bøj i benene, til lårbenet nærmer sig vandret, og overkroppen er naturligt fremadfældet med ret ryg.
- Ræk nedefter med armene, som om du skulle løfte noget fra gulvet.
- Stræk benene tilbage til udgangsstillingen, mens du på vejen op løfter hælene fra gulvet, og til sidst står på tæer.

- Ræk også opefter med armene på vejen op.
- Sænk hælene og armene igen til udgangsstillingen.

Vejrtrækning

- Træk vejret ind, når du bøjer ned i benene.
- Pust ud, når du strækker benene.

Kommentar

Forestil dig at du skal sætte dig på en lille taburet, når du bøjer ned. Hold ryggen helt ret under hele øvelsen. Hold presset på bolden, så knæ og tåspidser hele tiden peger i samme retning. Tænk på at løfte og sænke hælene lige op og lige ned, så de ikke slingrer fra side til side. Undgå at overstrække knæene, når du strækker benene. Sænk skuldrene, når du rækker opefter.



