

Illustration 45: balance med bold



QR-kode til video af øvelserne

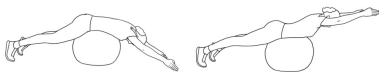


Mulighederne med en yogabold er nærmest uendelige. Her er et udvalg af øvelser med forskellige sværhedsgrader.



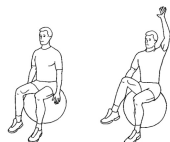
Diagonaløft på bold

Lig på maven på bolden. Løft den ene arm og det modsatte ben, til de er i forlængelse af kroppen. Løft derefter modsatte arm og ben.



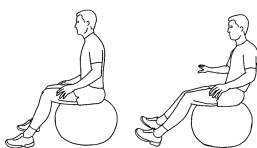
Rygløft på bold

Lig med overkroppen og hofterne på bolden, og lad armene hænge ned mod gulvet. Spænd i mave- og lænderegionen, og løft overkroppen i en rolig bevægelse. I slutstillingen er kroppen tilnærmelsesvis strakt, og armene holdes strakt over hovedet.



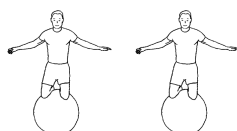
Siddende knæ- og armløft på bold

Sid på bolden med ret ryg. Løft modsatte arm og ben, mens du forsøger at holde balancen. Gentag med modsatte arm og ben.



Siddende balance på bold

Sid på bolden, løft fødderne fra gulvet, og forsøg at holde balancen. Eventuelt kan du støtte den ene hånd til en væg for at kontrollere bevægelsesretningen.



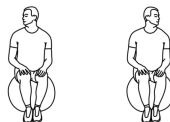
Knæstående balance på bold

Stå med knæene på bolden. Forsøg at holde balancen.



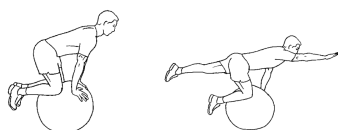
Balance på bold på alle fire

Stå med knæ og arme på bolden. Forsøg at holde balancen.



Kig til siderne-øvelse på bold

Sid på bolden med en god og stabil holdning og lukkede øjne. Fødderne placeres tæt ved siden af hinanden. Hele fodsålen er i underlaget, og hænderne hviler på knæene. Drej hovedet fra side til side (horizontal hoveddrejning).



Balance på bold på alle fire med diagonaløft

Stå med knæ og arme på bolden. Forsøg at holde balancen, mens den ene arm og det modsatte ben strækkes, til de er i forlængelse af kroppen. Skift arm og ben, og gentag.



Saven på bold

Placér albuerne på bolden, og løft bækkenet, så du står på tæer og albuer. Spænd op i mave- og lænderegionen, og undgå at svaje i lænden. Tril frem på bolden ved at føre armene fremad og tilbage igen i en savende bevægelse. Jo mere du har fødderne samlet, jo sværere bliver det.



Balance på bold

Sid på en stor bold. Find balancen uden at have fødderne i gulvet. Gyng op og ned på bolden, imens du holder balancen.