

ØVELSESGUIDE

FITNESSBALL

1. Knebøy Squat



Startposisjon Starting position



Sluttposisjon Ending position

2. Bakside lår Hamstring



Startposisjon Starting position



Sluttposisjon Ending position

3. Ryggheving Back hyperextension



Startposisjon Starting position



Sluttposisjon Ending position

4. Rett crunch Crunch



Startposisjon Starting position



Sluttposisjon Ending position

5. Skrå crunch Side crunch



Startposisjon Starting position



Sluttposisjon Ending position

6. Rett crunch matte Crunch



Startposisjon Starting position



Sluttposisjon Ending position

7. Situps matte Sit-up



Startposisjon Starting position



Sluttposisjon Ending position

8. Omvendt foldekniv Reverse Jack-knife



Startposisjon Starting position



Sluttposisjon Ending position

9. Planke Plank rollout



Startposisjon Starting position



Sluttposisjon Ending position

10. Planke matte Plank

