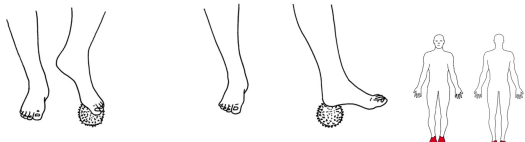


© www.ExorLive.com

Det här bollprogrammet ger förslag på massage och träning för att förbättra rörlighet, styrka och koordination. Du använder en boll som passar övningen, till exempel en tennisboll, piggboll eller en mjuk boll. Övningarna kan göras sittande eller stående – välj det som känns bäst för dig. Lycka till!



Bollmassage

Fotmassage – rulla boll

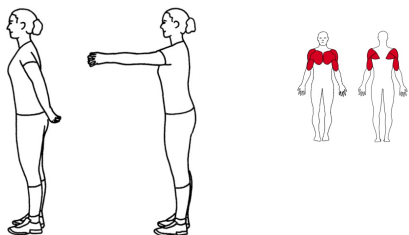
Rulla bollen framåt, bakåt och i små cirklar för att stimulera fotsulan och öka blodcirkulationen.

Boll mot vägg

Stå med ryggen mot en vägg och placera bollen mellan ryggen och väggen. Rulla bollen över rygg och skuldror genom att luta dig mot väggen i olika riktningar.

Kompismassage med boll

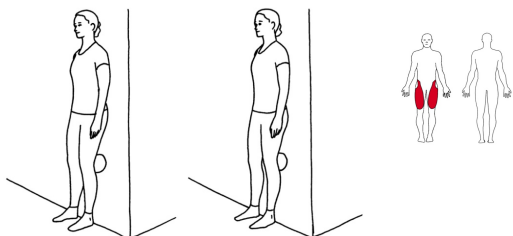
Görs två och två. Den ena sitter bekvämt medan den andra rullar en boll över huvud, skuldror och rygg. Det kan ge en lugnande känsla och hjälpa kroppen att varva ner. Använd gärna en större piggboll.



Jorden runt

Håll en boll i handen. För handen i en cirkel runt kroppen och byt riktning efter en stund. Håll kontroll på bollen och försök hålla en jämn rytm i rörelsen.

Tips: Du kan också använda ett äpple eller ett annat litet föremål som ligger bra i handen.



Sträcka knä mot boll

Stå med ryggen mot en vägg och ha fötterna en bit ifrån. Placera en boll i knävecket. Pressa bollen mot väggen genom att sträcka knät, utan att lyfta foten. Håll en kort stund, slappna av och upprepa. Använd stöd vid behov.

Alternativ – sittande

Sitt på golvet med benen sträckta framåt och placera bollen i knävecket. Sträck ut benen på samma sätt som ovan.



Rulla boll mot bord

Rulla bollen fram och tillbaka, åt sidorna och i cirklar. Det mjukar upp hand, underarm och axel.





Pressa boll mot bord

Pressa bollen neråt mot bordskivan och känn hur arm och axel aktiveras. Du kan också hålla bollen under bordet och pressa den uppåt mot bordsskivan.

Alternativ – kläm boll i handen

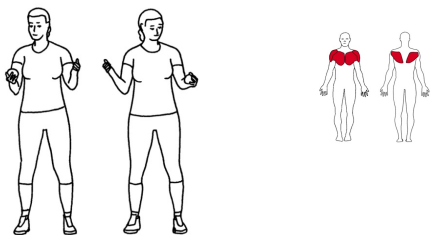
Håll en liten boll i handen. Kläm i några sekunder och slappna av. Upprepa flera gånger och byt hand.

Övningarna tränar grepp- och armstyrka på olika sätt.



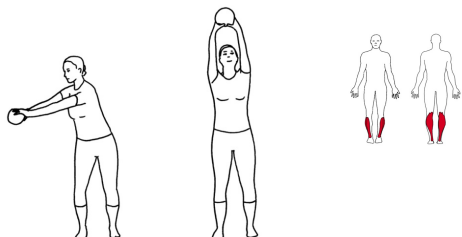
Rulla boll med handflatorna

Rulla med mjuka cirklar och känn hur fingrar, händer och underarmar aktiveras.



Snabba kast av boll från hand till hand

Försök håll jämn rytm och god kontroll.

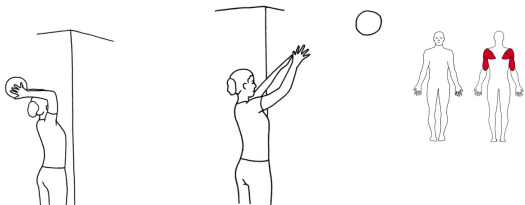


Stora cirklar med boll

Rita stora cirklar i luften med bollen. Följ bollen med huvud och ögon. Lyft bollen högt och för den sedan ner mot golvet genom att böja lätt i knäna. Sträva efter lugna och jämna rörelser.

Alternativ – rulla mot vägg

Rulla bollen på väggen i en cirkel eller i en liggande åtta. Variera storlek och tempo på rörelsen. Byt hand efter en stund och försök slappna av i axlarna.



Studsas boll mot vägg – över huvudet

Håll bollen över och lite bakom huvudet. Studsa den mot väggen och fånga den bakom huvudet igen. Sikta på samma punkt varje gång för att träna precision och rytm.

