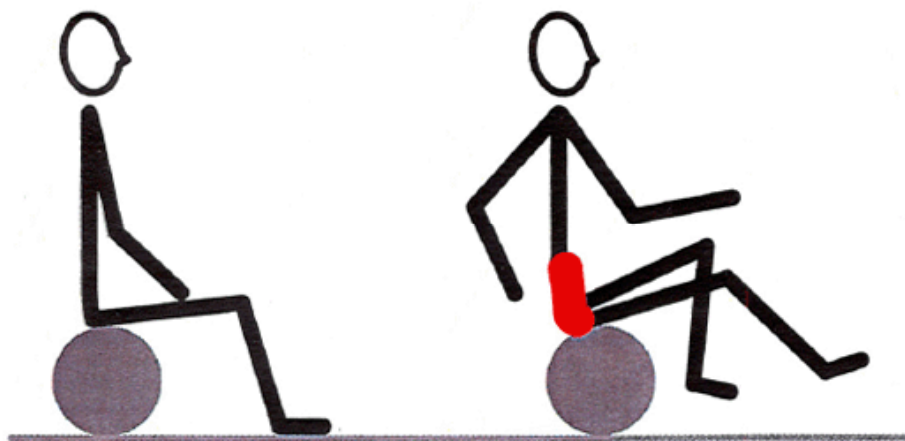


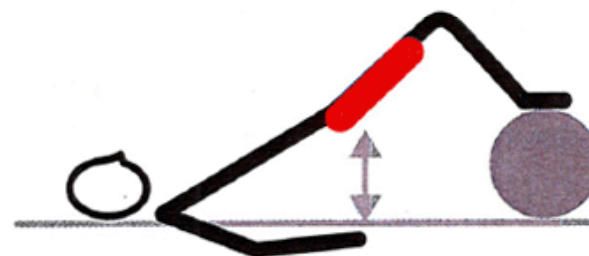
## Balance/Balans

Sit on the ball, raise your feet off the floor and keep the balance.  
You can steady yourself against a wall when you first start out.  
4x30 seconds

Sitt på bollen, lyft upp fötterna i luften och håll balansen. I början kan du ta stöd mot en vägg.  
4x30 sekunder



## Buttocks/Sätet



Lay down on your back with your feet against the ball. Raise your hips and slowly return to the floor.  
3x10 repetitions

Ligg på rygg och placera fötterna på bollen. Lyft upp höften och sänk sakta tillbaka.  
3x10 repetitioner

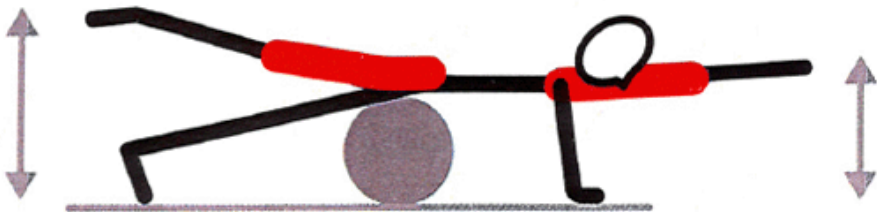
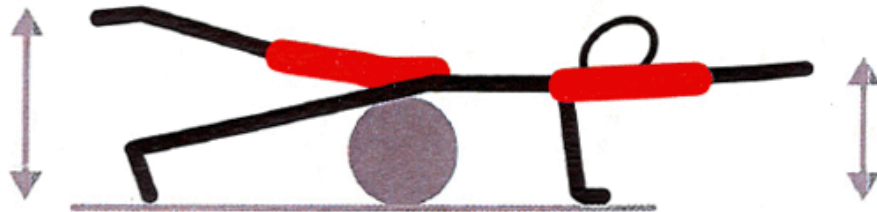
## Back, thighs and arms/Rygg

Stand on all fours over the ball. With the ball supporting you, lift one arm and opposite leg, then alternate.

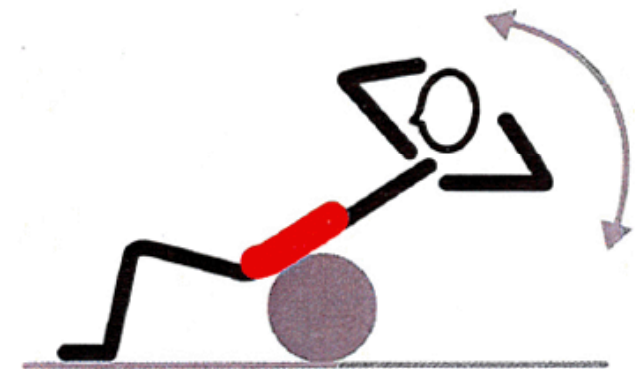
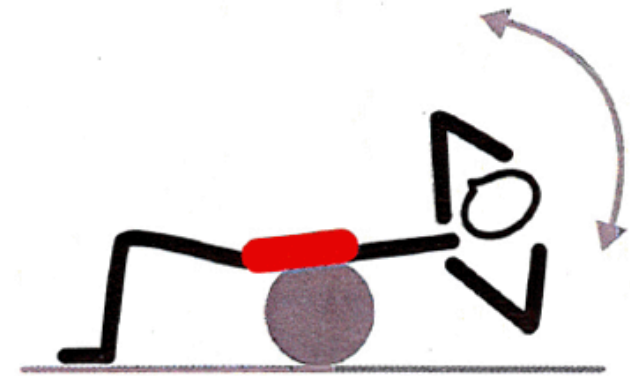
3x10 repetitions

Stå på alla fyra med bollen under dig. Lyft växelvis upp en arm och motsatt sidas ben.

3x10 repetitioner



## Abs/Mage



Lay down with your back on the ball and feet on the floor. With your hands clasped behind your head, raise your upper body (crunch).

Slowly return.

3x10 repetitions

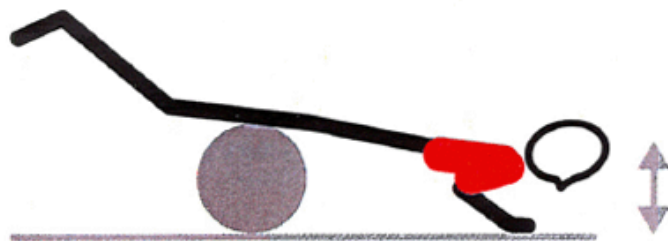
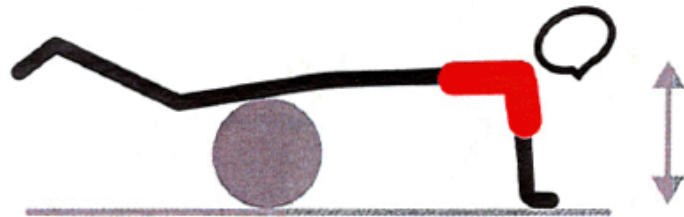
Ligg på rygg, sträck ut magmusklerna. Lyft upp bröstkorgen i riktning snett uppåt. Sträck ut igen.

3x10 repetitioner

## Push-ups/Armhävning

Face down with your thighs on the ball and hands on the floor a shoulder width apart. Bend your arms and slowly lower your chest, then straighten again.  
3x10 repetitions

Ligg på bollen och håll händerna brett isär. Böj sakt armarna och sträck ut.  
3x10 repetitioner



## Wheel barrel/Skottkärran



Balance with your lower arms on the ball and the body stretched out by tightening your abs. Keep the lower back straight. Stop the exercise if you experience any discomfort in the back area.  
3x20 seconds

Balansera med underarmarna på bollen och håll kroppen rak genom att spänna magen. Undvik att svanka. Om det känns i ryggen ska du avbryta övningen.  
3x20 sekunder