



Faste Baller

Drop lunges – vejen til faste baller.

Vil du have faste og flotte baller?
Denne styrketræningsøvelse får
ekstra godt fat bagi.



Sådan gør du.

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og en vægt i hver hånd.
Du skal nu steppe det ene ben skråt tilbage, samtidig med at du bøjer i begge ben. Det forreste knæ peger direkte fremad, og ryggen er ret.
Du skal kunne mærke et stærkt spænd i ballen ved det forreste ben.

Her får du effekten.

Især den store ballemuskel og forlår, men inderlår og baglår aktiveres også.

Squat – vejen til faste baller.

Selvom vi alle kender en god squat, er den stadig super effektiv, hvis du vil have faste, runde baller.
Genopfrisk her hvordan du laver en squat, og hvad præcist den er god for.



Sådan gør du.

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og en vægt i hver hånd.
Sæt dig ned, så knæene danner en 90-graders vinkel.
Spænd herefter godt op i ben og baller, samtidig med at du skubber dig op igen. Det er vigtigt, at du fokuserer på at holde dine hæle i gulvet under hele øvelsen.

Her får du effekten.

Især den store ballemuskel, men også forreste lårmuskel.

Sumosquat dødløft – vejen til faste baller.

Drømmer du også om faste baller?
Denne styrketræningsøvelse er super effektiv for både inderlår og baglår.



Sådan gør du.

Stå med meget bred afstand mellem fødderne, og hold en vægt med begge hænder. Lad knæ og tæer pege udad. Spænd op i maven, og ret op i ryggen.
Bøj knæene, så du sænker dig ned mod gulvet.
Dine lår skal ned til vandret position, og ryggen skal være ret.
Herefter spænder du godt op i ben og baller og løfter dig opad igen.

Her får du effekten.

Den store ballemuskel, inderlår og baglår. Men den mellemstore og den lille ballemuskel samt forlåret aktiveres også.

Goblet squat – vejen til faste baller.

Stop undskyldningerne!
Goblet squat er en super effektiv øvelse til faste og flotte baller.



Sådan gør du.

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Hold en vægt med begge hænder, og placer den foran brystet.
Du skal nu sætte dig ned, således at bagdelen kommer helt ned mod gulvet.
Spænd godt op i ballerne, og vend tilbage til startposition.

Her får du effekten.

Især den store ballemuskel og forlår. Baglår og inderlår aktiveres også, men i lidt mindre grad.



Walking lunges – vejen til faste baller.

Når målet er faste baller, skal du styrketræne!
Og særligt denne styrketræningsøvelse giver dig rigtig ømme men flotte baller.



Sådan gør du.

Stå med en vægt i hver hånd og med fødderne i hoftebreddes afstand.
Du skal nu steppe fremad med det ene ben og gå ned i knæ, således at det forreste knæ kommer ned i 90-graders vinkel.
Al kropsvægt skal være på forreste ben.
Herefter rejser du dig op, samtidig med at det andet ben tager et stort skridt fremad.
Du skal altså ud at "gå".
Gentag øvelsen med dette ben.

Her får du effekten.

Især den store ballemuskel og forlår.
Baglår og inderlår aktiveres også, men i lidt mindre grad.

Glute bridge – vejen til faste baller.

Det er aldrig for sent at få spændstig baller.
Med den rette styrketræningsøvelse, den rette vægt og det rette gå-på-mod er de faste baller lige rundt om hjørnet.



Sådan gør du.

Læg dig ned på en måtte med bøjede ben.
Hold en vægt med begge hænder ud for din hofte.
Du skal nu løfte din bagdel op mod loftet, så du kommer helt op at ligge på dine skulderblade.
Hold et stærkt opspænd i ballerne.
Sænk dig kontrolleret, og gentag, før din numse når at ramme gulvet helt.

Her får du effekten.

Især den store ballemuskel og baglår.
Inderlår og læg aktiveres også, men i mindre grad.

Step-ups – vejen til faste baller.

Mangler du inspiration til effektive styrketræningsøvelser, der særligt har fokus på ballerne?
Denne øvelse er super nem og kan med GARANTI mærkes!



Sådan gør du.

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand.
Du skal nu træde op på en kasse, en bänk eller lignende med den ene fod, samtidig med at du spænder godt op i bagdelen.
Når du er helt oppe, træder du ned igen og gentager øvelsen med modsatte fod.

Her får du effekten.

Især den store ballemuskel og forlår, men også baglår, inderlår og læg.

1-bens dødløft – vejen til faste baller.

Drømmer du om flotte, runde og stærke baller, skal du sætte ind på styrketræningen.
1-bens dødløft er særligt godt for baller, men har bestemt også andre gode effekter.



Sådan gør du.

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand.
Hold en vægt med begge hænder.
Bøj let i knæene, og skyd brystet frem.
Du skal nu læne overkroppen frem, så vægten kommer ned mod gulvet, samtidig med at du løfter det ene ben fra gulvet.
Ryggen skal være ret, og arme og ben strakte.
Vend kontrolleret tilbage til startpositionen.

Her får du effekten.

Især den store ballemuskel og baglår, men også lænd og core.