

## **Swiss Ball, andet og mere end mavebøjninger...**

De store træningsbolde, Swiss balls, som ofte ses i træningscentrene i dag, bruges for det meste til mavetræning-mavebøjninger, skrå mavebøjninger og lignende. Men disse øvelser udgør kun en brøkdel af alle de fantastiske øvelser, du kan udføre med en Swiss ball.

### **Genoptræning med fitnessbold:**

Med en fitnessbold får du super effektiv træning af hele kroppen, bolden er ideel til genoptræning af ryg, skuldre m.v.

### **Sportstræning med fitnessbold:**

Såvel styrke, koordination, balance og kropsbevidsthed bliver udfordret med fitnessbold.

### **Styrketræning med fitnessbold:**

Træning med fitnessbold kan kombineres med frie vægte, olympic stænger, curl stænger og kabelmaskiner.

### **Fedttab med fitnessbold:**

Træning på fitnessbold aktiverer alle muskler i kroppen pga. instabiliteten i det runde objekt. Jo flere muskler, du aktiverer, desto mere forbrænder du og får dermed et hurtigere fedttab.

### **Fjern rygproblemer med fitnessbold:**

Træningsbolden kan også bruges til at forbedre din holdning og mindske rygproblemer, idet træning på bolden styrker de muskler, der stabiliserer din rygsøjle.

### **Fitnessbold-den perfekte stol:**

Den flotte fitnessbold er samtidigt den mest ergonomisk korrekte stol, du kan få!