

Din store ballemuskel er faktisk din krops største muskel – uanset størrelsen på resten.

## FRA AV TIL AAAH ...

# DINE BALLER

Måske behøver vi ikke ligefrem baller af stål, men styrker du det par, du har, får du både en bedre forbrænding og en bedre holdning. For når enden er god ...

Af Gitte Høj

### Din 40+ udfordring:

Når enden er god, er en stor del af din krop stærk!

For den store ballemuskel er din krops største. Og den udfordres af det samme som resten af din 40+ krop. Nemlig at dine muskler skrumper, og at der støder mere fedt til. Dertil kommer, at hormonelle ubalancer kan medføre, at fedtet holder flyttedag og rykker fra baller til mave. Så din bagdel alt i alt mister sin spændstighed.

Det tager du hånd om ved at træne dine baller næsten dagligt. For succesen består i, at du holder den øgede forbrænding ved lige. At du ikke stopper med at træne, når resultaterne viser sig, men derimod fortsætter.

Stærke baller styrker nemlig også din generelle holdning, fordi dine ballemuskler holder dit bækken stabilt, når du står og går.

Så gør øvelserne her til en daglig vane på linje med at børste tænder.

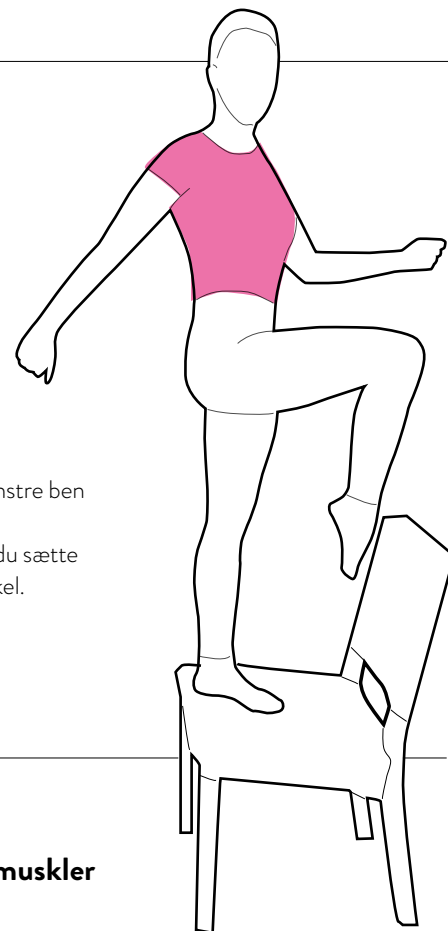
**TIP:** Lav programmet her, som ikke tager mere end 10 minutter, i 4 uger. Herefter er det en god idé at finde nye øvelser for at stimulere dine ballemuskler optimalt.



**EKSPERTEN:**  
**Monica Øien**  
er certificeret pilates- og yogainstruktør samt certificeret TRX-træner.  
Monicaeien.no

# 3 ØVELSER

## DER STYRKER DINE BALLER



### 1 Aktiverer dine muskelfibre i baller og lår

#### Sådan:

- ★ Find en stol.
- ★ Stå ret op foran stolen. Løft venstre ben, og sæt foden på sædet.
- ★ Stil dig op på stolen med venstre ben strakt, og løft nu højre ben op i en 90-graders vinkel.
- ★ Så går du ned igen og op igen på samme måde.

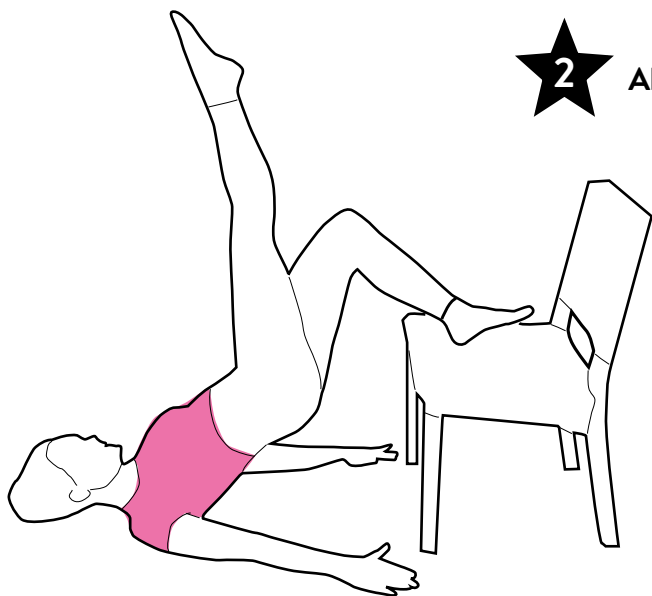
★ Lav øvelsen 30 gange. Først med venstre ben og derefter med højre ben.

★ Vil du gøre øvelsen lidt hårdere, kan du sætte en vægtmanchet på 1 kilo på hver ankel.

#### Så tit:

Fem gange om ugen.

### 2 Aktiverer både dine balle- og coremuskler



#### Sådan:

★ Læg dig ned på ryggen foran en stol, og placér begge dine fødder på sædet. Dine arme lader du ligge strakt ud på hver sin side af din krop.

★ Nu løfter du dig, så hofter og baller kommer op. Skub fra med begge hæle i sædet. På den måde aktiverer du dine balle- og lårmuskler.

★ Stræk nu højre ben lodret op i luften, og løft hoften op og ned, så du næsten rører gulvet

med ballerne. Hold hele tiden højre ben strakt. På den måde aktiverer du dine coremuskler.

★ Venstre ben holder du aktivt, og bruger du til at løfte med.

★ Lav løftet 30 gange. Først det ene ben, og så det andet ben.

★ Vil du gøre øvelsen lidt hårdere, kan du sætte en vægtmanchet på 1 kilo på hver ankel.

#### Så tit:

★ Fem gange om ugen.

### 3 Udfordrer dine baller

#### Sådan:

★ Læg dig på maven foran en stol, og kom ind i en modificeret planke, hvor du strækker armene og placerer det højre ben på stolen. Bøj benet, så lår og knæ hviler på stolen.

★ Det venstre ben strækker du lidt skråt bagud, så tåspidserne rører gulvet.

★ Løft nu dit strakte venstre ben

roligt og koncentreret op, så langt og lige du kan. Og sænk så benet ned til gulvet igen.

★ Løft det venstre ben op og ned 30 gange. Skift herefter ben, så det nu er det højre ben, du gør det samme med. Også 30 gange.

#### Så tit:

★ Fem gange om ugen.

