



Billedtekst: Laila Petersen med nogle af sine elever

Mave, baller og lår træning på stor bold

Laila Petersen er instruktør på vores MBL hold – Mave, baller og lår på stor bold, som er et fantastisk redskab at arbejde med - det er dejligt udfordrende. Kroppen bliver arbejdet helt igennem, og specielt de store hovedmuskler i kroppen bliver trænet på en sjov og effektiv måde. Når man forsøger at holde balancen på bolden får man brugt lattermusklerne og bolden stiller krav til kroppen om at arbejde med balance/koordination samtidig med at den styrker muskernegrupperne.

Laila udtaler: "Når vi ligger hen over bolden kan vi godt have svært ved at holde balancen, men når så vi har fundet balancen, så arbejder vi for eksempel med mavemusklerne eller rygmusklerne. Vi arbejder med mange af de øvelser man kender fra den almindelige gymnastik men med en stor bold. Dette giver en større vægt at flytte rundt på, og vi får trænet mange muskler samtidig, når vi forsøger at holde balancen. I løbet af sæsonen begynder vi at bruge håndvægte og elastikker, så vi virkelig får trænet vores muskler. Samtidig giver det også en sjov oplevelse, når vi arbejder sammen to og to. Selv om vi ikke får pulsen højt op, så giver det alligevel varmen og alle øvelserne laves til glad musik, så vi går hjem i højt humør og godt brugte i alle muskler.

Klik ind på SNIKGYM.dk for at se mere og her kan du også tilmelde dig hold, som starter 1. september 2011.