

# Gym ball

Gymboll/Balanseball/Gymnastikball /  
Jumppapallo

Training tips/Träningsstips/Treningstips/Trainingstipps  
/ Harjoitusvinkkejä

Eng

Se

No

De

Fi





## Eng: Seated leg lift

**The exercise strengthens the trunk's balance and control strength.**

Sit with neutral curve of the back and pull in your abdominal musculature, alternatively slowly lift up one foot. Try to sit still. Avoid holding your breath. Work slowly with control.

## Se: Sittande benlyft

**Övningen förstärker bålens balans och kontrollstyrka.**

Sitt med neutral svank och drag in magmuskulaturen, lyft sakta upp ena foten växelvis. Sträva efter att sitta stilla. Undvik att hålla andan. Arbeta långsamt med kontroll.

## No: Sittende benløft

**Øvelsen styrker overkroppens balanse og kontrollstyrke.**

Sitt med nøytral korsrygg og dra inn magemuskulaturen, løft rolig opp en fot vekselvis. Konsentrer deg om å sitte stille. Unngå å holde pusten. Jobb langsomt med kontroll.

## De: Sitzendes Beinheben

**Die Übung verstärkt die Balance des Rumpfes sowie die Steuerkraft.**

Setzen Sie sich mit normalem unteren Rücken hin und ziehen Sie die Bauchmuskulatur ein. Heben Sie langsam abwechselnd einen Fuß. Versuchen Sie, still zu sitzen. Vermeiden Sie, den Atem anzuhalten. Arbeiten Sie langsam und kontrolliert.

## Fi: Jalan nosto istualtaan

**Harjoitus vahvistaa vartalon tasapainoa ja ohjausvoimaa.**

Istu selän ollessa neutraalilla kaarella, ja vedä sisään vatsalihakset ja nosta hitaasti toista jalkaa vuorotellen. Pyri istumaan paikallaan. Älä pidätä hengitystä. Työskentele hitaasti ja hallitusti.



## Eng: Kneeling balance

**The exercise increases hip and balance control.**

A slightly more advanced ball and hip control exercise. Place the knees on the ball, raise the body to vertical position, maintain the balance.

**Tips! To begin with you can try to stand on “all fours” on the ball which is slightly easier.**

## Se: Knästående balans

**Övningen ökar höft- samt bålkontroll.**

En något mer avancerad bål- och höftkontrollövning. Placera knäna på bollen, res upp kroppen till lodrätt läge, håll balansen.

**Tips! I början kan du försöka stå på "alla fyra" på bollen vilket är något lättare.**

## No: Knestående balanse

**Øvelsen øker kontrollen i hofter og overkropp.**

En litt mer avansert kropps- og hoftekontrolløvelse. Plasser knærne på ballen, reis opp kroppen til lodrett stilling, hold balansen.

**Tips! I begynnelsen kan du forsøke å stå på «alle fire» på ballen, noe som er litt lettere.**

## De: Balance halten im Kniestand

**Die Übung erhöht die Hüft- und Rumpfsteuering.**

Es handelt sich um eine erweiterte Rumpf- und Hüftsteuerungsübung. Stellen Sie die Knie auf den Ball. Bringen Sie den Körper in waagerechte Position. Halten Sie die Balance.

**Tips! Zu Beginn können Sie versuchen, »auf allen vieren« auf dem Ball zu stehen, was etwas einfacher ist.**

## Fi: Tasapaino polvillaan

**Harjoitus lisää lonkan ja tasapainon hallintaa.**

Hieman vaativampi lonkan ja vartalon hallintaharjoitus.

Aseta polvet pallolle, nosta keho pystyasentoon ja säilytä tasapaino.

**Vinkki! Aluksi voit yrittää seistä "kontallaan" pallolla.**

**Se on hieman helpompaa.**



## Eng: Push-up

**The exercise involves chest muscles and triceps as well as trunk stability.**

Place your feet on the ball, palms on the ground approximately shoulder width and maintain tension in the trunk. Lower yourself down towards the floor with the upper body and push up.

**Hint! To make the exercise less advanced you can place the thighs against the ball.**

## Se: Armhävning med boll

**Övningen engagerar främst bröstmuskler och triceps samt bålstabilitet.**

Placera fötterna på bollen, handflatorna i golvet med ungefärlig axelbredd och bibehållen spänning i bålen. Sänk dig ner mot golvet med överkroppen och tryck upp.

**Tips! För att göra övningen mindre avancerad kan du placera låren mot bollen.**

## No: Armhevinger med ball

**Øvelsene aktiviserer først og fremst brystmuskler og triceps samt stabiliteten i overkroppen.**

Plasser føttene på ballen, håndflatene i gulvet med omtrent skulderbreddes avstand og rett overkropp. Senk deg ned mot gulvet med overkroppen og press opp.

**Tips! For å gjøre øvelsen mindre avansert kan du plassere lårene på ballen.**

## De: Liegestütze mit Ball

**Die Übung beteiligt insbesondere die Brustmuskeln und den Trizeps sowie die Rumpfstabilität.**

Legen Sie die Füße auf den Ball, die Handflächen ungefähr in Schulterbreite auf den Fußboden. Halten Sie die Spannung im Rumpf bei. Beugen Sie sich mit dem Oberkörper auf den Boden hinunter und drücken Sie sich wieder nach oben.

**Tipps! Um die Übung weniger fortgeschritten auszuführen, können Sie die Oberschenkel auf den Ball legen.**

## Fi: Etunojapunnerrukset

**Treenaa kaikkia vatsalihaksia tehokkaammin kuin tavalliset vatsapunnerrukset lattialla.**

Aseta jalat pallolle ja kämmenet lattiaan noin olkapäiden leveydelle, ja jännitä vartaloa. Laske ylävartaloa kohti lattiaa ja punnerra ylös.

**Vinkki! Voit vähentää harjoituksen vaativuutta laittamalla reidet palloa vasten.**

1



2





## Eng: Diagonal lift

### **Trains shoulders, back muscles, buttocks and thighs.**

1. Lie prone on the ball, slowly lift up the right leg and left arm.
2. Slowly lower them and change to the left leg, right arm - shift between them. Keep your eyes down towards the floor.

## Se: Diagonallyft

### **Tränar skuldror, ryggmuskler, säte och lår.**

1. Lägg dig magliggande på bollen, lyft långsamt upp höger ben samt vänster arm.
2. Sänk långsamt ner och byt till vänster ben, höger arm - växla däremellan. Håll blicken ned i golvet.

## No: Diagonalløft

### **Trener skuldre, ryggmuskler, sete og lår.**

1. Legg deg på magen på ballen, løft langsomt opp høyre ben og venstre arm.
2. Senk langsomt ned og bytt til venstre ben, høyre arm - veksle mellom høyre og venstre. Hold blikket ned i gulvet.

## De: Diagonales Arm- und Beinheben

### **Trainiert Schultern, Rückenmuskulatur, Gesäß und Oberschenkel.**

1. Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Ball, heben Sie langsam das rechten Bein und den linken Arm an.
2. Senken Sie langsam wieder ab und wechseln Sie zum linken Bein, rechten Arm - wechseln Sie zwischendurch. Halten Sie den Blick auf den Boden gerichtet.

## Fi: Diagonaalinen nosto

### **Treenaa hartioita, selkälihakasia, pakarointia ja reisiä.**

1. Makaa vatsallaan pallolla, ja nosta hitaasti oikea jalka ja vasen käsivarsi.
2. Laske ne hitaasti, ja vaihda vasempaan jalkaan ja oikeaan käsivarteeseen. Vaihda vuorotellen. Pidä katse alaspäin kohti lattiaa.



## Eng: Sit-ups

**Trains stomach muscles in a more effective way than normal sit-ups on the floor.**

1. Position yourself with the ball in the upper back. Place your hands as support for the neck.
2. Then do a sit-up slowly and controlled. Suck in the stomach and avoid moving the hips.

**Tips! If you simply wish to make exercises on the ball more difficult, try to close your eyes during the performance.**

**Tips! Replace your usual office chair or TV armchair with the ball for everyday balance training.**

## Se: Sit-ups

**Tränar samtliga magmuskler på ett mer effektivt sätt än vanliga sit-ups på golvet.**

1. Placera dig med bollen i svanken. Placera händerna som stöd i nacken.
2. Gör därefter en sit-up långsamt och kontrollerat. Sug in magen och undvik att röra höfterna.

**Tips! Om du enkelt vill göra övningar på bollen svårare, prova att blunda under utförandet.**

**Tips! Byt ut din vanliga kontorsstol eller TV-fåtölj mot bollen för vardaglig bålträning.**

## No: Sit-ups

**Trener samtlige magemuskler på en mer effektiv måte enn vanlige situps på gulvet.**

1. Plasser deg med ballen under korsryggen. Legg hendene som støtte for nakken.
2. Gjør deretter en sit-up langsomt og kontrollert. Trekk inn magen og unngå å bevege hoftene.

**Tips! Om du på en enkel måte vil gjøre øvelsene på ballen vanskeligere, prøv å lukke øynene mens du utfører øvelsene.**

**Tips! Bytt ut din vanlige kontorstol eller TV-stol med ballen for hverdagslig trening av overkroppen.**

## De: Sit-ups

**Trainiert sämtliche Bauchmuskeln auf eine effektivere Art und Weise als herkömmliche Sit-ups auf dem Boden.**

1. Setzen Sie sich mit dem unteren Rücken auf den Ball. Nehmen Sie die Hände als Nackenstütze.
2. Führen Sie danach ein Sit-up langsam und kontrolliert aus. Ziehen Sie den Bauch ein und vermeiden Sie, die Hüften zu bewegen.

**Tips! Wenn Sie die Übung auf einfache Art auf dem Ball erschweren möchten, versuchen Sie während der Übung die Augen zu schließen.**

**Tips! Tauschen Sie Ihren normalen Bürostuhl oder Ihren Fernsehsessel gegen den Ball für tägliches Balltraining.**

## Fl: Vatsapunnerrukset:

**Treenaa kaikkia vatsalihaksia tehokkaammin kuin tavalliset vatsapunnerrukset lattialla.**

1. Asettaudu siten, että ristiselkä on pallolla. Aseta kätesi tueksi niskaan.
2. Tee sitten vatsapunnerrus hitaasti ja hallitusti. Vedä vatsa sisään ja vältä liikuttamasta lantiota.

**Vinkki! Jos haluat tehdä palloharjoituksista helposti haastavampia, kokeile sulkea silmäsi suorituksen aikana.**

**Vinkki! Vaihda tavallinen työtuoli tai TV-nojatuoli palloon, niin voit harjoitella tasapainoa arjessa.**

**Customer Service Rusta:** Tel. +46 (0)771 28 10 10  
**Consumer contact:** Rusta Customer Service, Box 5064,  
194 05 Upplands Väsby, SWEDEN  
**Website:** [www.rusta.com](http://www.rusta.com)  
**E-mail:** [customerservice@rusta.com](mailto:customerservice@rusta.com)