

## Att komma igång

### Balansbollen

Trots att balansbollen funnits sedan 1930-talet är det inte förrän på senare tid som man i större utsträckning upptäckt vilka möjligheter den ger. Den största fördelen att träna med balansboll är att den utgör ett rörligt underlag, vilket stimulerar kroppens stabiliserande mekanismer. Detta medför att du tränar musklernas funktion och inte bara deras styrka.

### Övningar att starta med

Här presenteras några övningar som lär dig lägga märke till hur kroppen rör sig. Ett par av dem fokuserar främst på kroppens övre del och andra på kroppens nedre del, men i alla övningarna är det viktigt att hålla en rak linje genom hela kroppen för att få ut mesta möjliga av övningen. Att träna med balansboll ska betraktas som övning för hela kroppen.

Dessa övningar är också bra att börja med i samband med rehabilitering efter en skada.

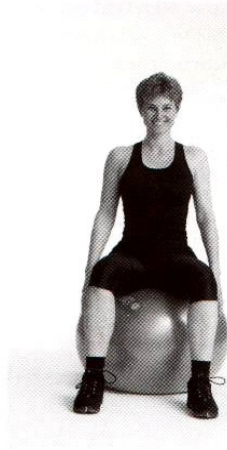
Som vid alla bollövningar måste dessa rörelser utföras sakta och med hög kvalitet. Starta med bara fyra eller fem repetitioner, eftersom du snabbt blir trött, vilket leder till sämre rörelser. Efterhand som du behärskar rörelserna bättre och bättre ökar du antalet repetitioner. Målet är tio högkvalitativa repetitioner.

Många idrottare tycker att de här övningarna är alltför lätta och försöker hoppa över dem. Men tyvärr är det väldigt få som kan utföra dem på rätt sätt. Det kvittar hur duktig du är som idrottare, det är ändå viktigt att du blir medveten om och lär dig förstå kroppens stabiliserande system. De här övningarna ger dig denna möjlighet.

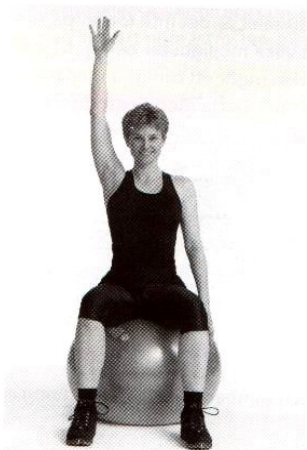
Kom ihåg: **Hållningen betyder allt!**

### 1. Sittande armlyft

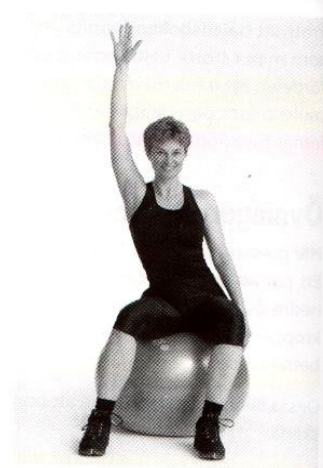
Den här övningen utförs bäst framför en spegel.



Utgångsposition



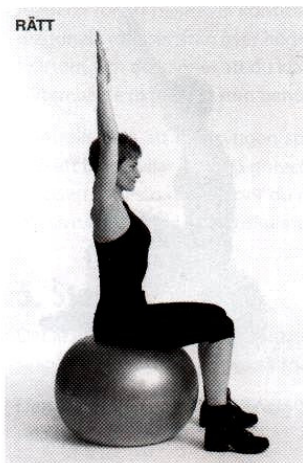
Höjd arm-position



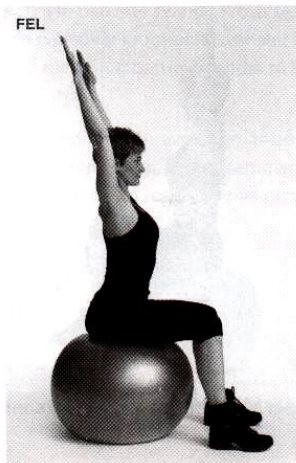
Position med dålig stabilitet

Sitt med knäna i linje med fötterna och med rak rygg. Lyft sakta den ena armen och ge akt på om bälen böjs eller bollen rör sig. Om så är fallet, försök att förlänga bälen när du lyfter armen och dra upp nedre delen av magen för att kontrollera rörelsen. Du ska känna en ökad spänning i buken när armen når sin högsta punkt. Försök nu växla mellan höger och vänster arm. Bålen får inte röra sig i sidled, ryggen inte böjas och axlarna inte dras upp.

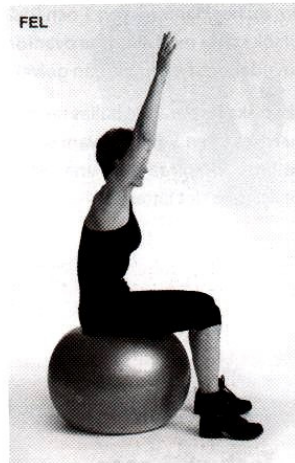
Försök nu sträcka båda händerna över huvudet – ryggraden ska hela tiden hållas rak.



Rätt hållning



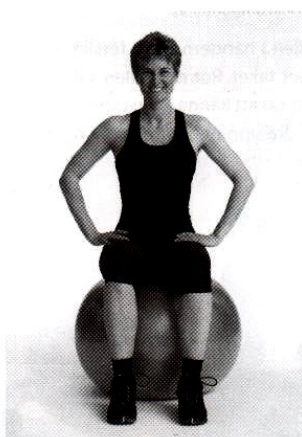
Kompensation för sträckning



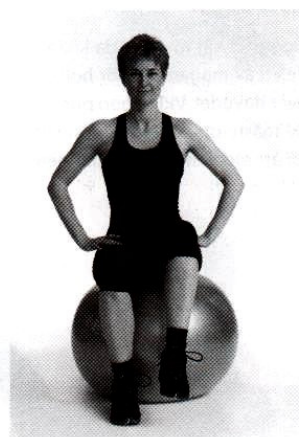
Kompensation för böjning

## 2. Enbenslyft

Sitt som bilden visar med fötterna ihop. Dra upp nedre delen av magen något och under naveln för att hjälpa till att stabilisera bälen. Lyft nu sakta den ena foten från golvet genom att böja i höftleden och inte i midjan. Sätt ner foten igen och gör likadant med den andra foten.



Utgångsposition

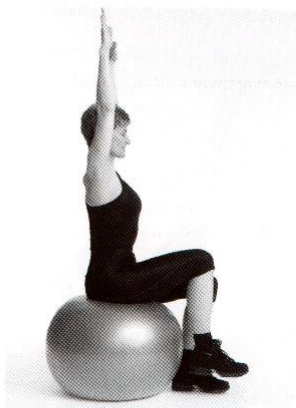


Korrekt slutposition

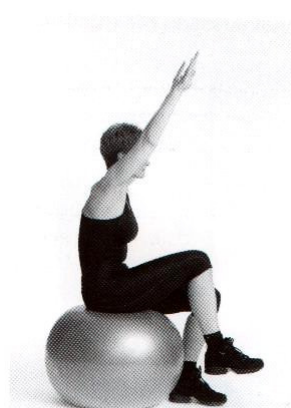
## 3. Kombinationslyft

Om du har klarat övning 1 och 2 så försök starta med armarna ovanför huvudet och lyft en fot från golvet.

Bälen ska fortfarande hållas rak när du lyfter foten. Var observant så att du inte "förkortar" den ena sidan för att göra det lättare.



Riktig hållning (rak rygg)

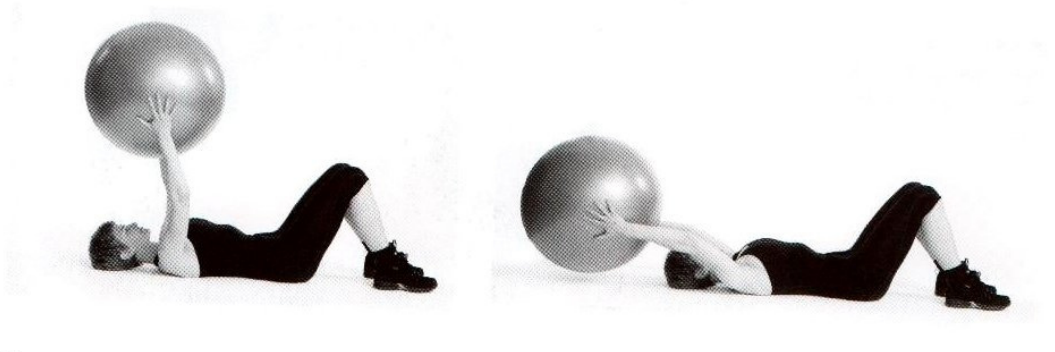


Dålig hållning (böjd rygg)

## 4. Test av magen

Den här övningen får dig att lägga märke till hur magmusklerna svarar på belastning i olika riktningar. Målet är att låta ryggen vila bekvämt på golvet genom alla rörelserna och därför ska du undvika att böja ryggen.

Ligg på rygg med böjda knän och bollen i händerna. Dra försiktigt upp nedre delen av magen och för bollen upp mot taket. Rör nu bollen sakta en liten bit över huvudet. Vid någon punkt kommer du att känna att ryggen behöver böjas. Då måste du göra midjan smalare och dra upp nedre delen av magen lite mer för att motverka ryggböjningen.



Försök nu röra bollen lite till vänster och lite till höger. Känn hur magmusklerna reagerar för att hålla kvar kontrollen av bålen och inte svanka. Prova sedan med diagonala rörelser; från över högra axeln tvärsöver kroppen till vänster höft, och tvärtom. Om du känner att du klarar vissa riktningar bättre än andra så lägg tonvikten på de riktningar som behöver förbättras.

Kontrollera så att inte ryggen spänts, att nedre delen av magen är uppdragen och att bålen vilar jämt på golvet under alla rörelserna. Ju långsammare du gör rörelserna, desto mer lägger du märke till och desto mer effektiva och jobbiga blir övningarna för bukmuskulaturen.

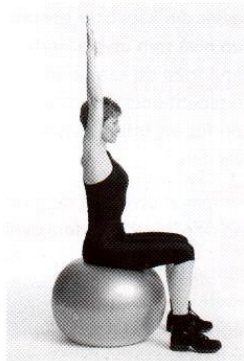


## 5. Studsen

Det är viktigt att du lär dig kontrollera ryggraden under rörelse. Många idrottare svankar eller kröker ryggen så snart de för in rörelse i övningen.

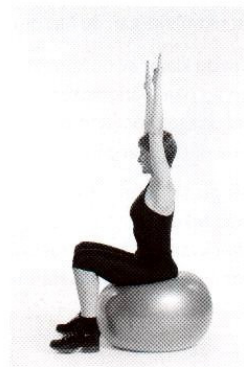
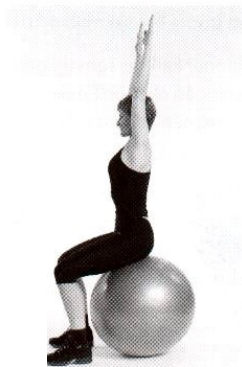
Den sittande studsens tränar dig att känna igen och hela tiden hålla kvar en korrekt ryggsposition.

Hitta en bra ryggsposition genom att sitta direkt på sittbenen och sträck båda armarna rakt upp.



Börja studsa på bollen genom att försiktigt spänna stjärtmusklerna och håll kvar ryggens naturliga linje. Efterhand som du blir skickligare kan du öka studsens.

Håll ryggen rak genom hela studsövningen.



**niana**  
Friskvård på Jobbet

Niana Klinikerna:

- ❖ Vaxholm
- ❖ Kista

[www.niana.se](http://www.niana.se)

Leg. Kiropraktor / Cert. Massör  
Christer Feldt | Mobil:070-589 84 35