

BALANSBOLL

Styrketräning



Ett urval övningar

Svettisdagarna 2002

Innehåll

Gång på stället.....	3
Höftlyft.....	4
Sidorullning på rygg	5
Ryggresning på knä	6
Ryggresning på tå	7
Crunches	8
Svankpress.....	9
Rullande ryggstretch	10
Stretch höftböjaren	11
Stretch bålen	12
Omvända crunches på boll	14
Armhävningar omvända.....	15
Armhävningar mot boll.....	16
Rullande stock	17
Stock med en arm	18
Axelpress, knästående	19
Situps	20
Höftsträck ryggrullning	21
Stretch mage.....	22
Liggande rodd i smithmaskin	23

Copyright: Olle Furberg, 2001.

Alla rättigheter förbehållna.

Frågor och kommentarer skickas till email: ofu@sct.nu.

Gång på stället

Enkel balansövning som kan vara nog så svår om man har problem med balansen. Genom att röra fötterna flyttas tyngdpunkten och kroppen måste hela tiden göra justeringar för att behålla balansen.

Muskler

-

Startposition

Sitt på bollen med bägge fötterna på golvet. Knä och höftled i 90 grader.

Genomförande

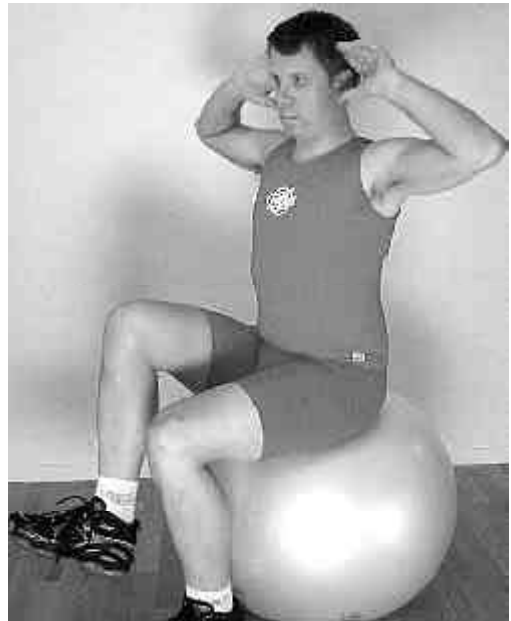
1. Lyft ena knät så långt upp du kan.
2. Håll kvar och hitta balansen.
3. Sänk sakta ner foten till marken
4. Upprepa med andra benet.

Tänk på

Ha god hållning. Försök hålla höften horisontellt.

Svårare

Håll kvar knät i övre läget och rulla bollen fram och tillbaka med hjälp av den stödjande foten.



Höftlyft

En enkel men effektiv träning för höftsträckarna i koordination med ryggmusklerna. Mer stabil jämfört med höftsträck och ger därför mer dynamisk träning för höftens muskulatur.

Muskler

Gluteus maximus, erector spinae m.m.

Startposition

1 Ligg med axlarna på bollen, överkroppen parallell med golvet och knäna böjda i 90 grader.

Genomförande

1. Sänk stjärten rakt ner mot golvet och rulla ner ryggen mot bollen.
2. Stanna innan stjärten slår i golvet
3. Tryck upp höften mot taket och återgå till startläget.

Tänk på

- * Spänn ryggen i startläget och håll den i neutral läge, kontrollera att överkroppen och höften är rak i slutläget.

Lättare

- * Stå bredare isär med fötterna
- * Stöd med armbågarna mot bollens sidor för att få bättre balans
- * Rulla bakåt på bollen så att du får mer vikt på bollen.

Svårare

- * Rulla framåt så att mer vikt hamnar på benen
- * Lägg en eller flera viktplattor på magen.
- * Gå till nästa övning



Sidorullning på rygg

En skonsam övning som tränar rörlighet i ryggen och samtidigt får de sneda magmusklerna att börja aktiveras. En bra uppvärmningsövning.

Muskler

Rectus abd, oblique extern & intern, transvers abd.

Startposition

Ryggen i golvet och fötterna uppe på bollen

Genomförande

1. Låt bollen rulla från sida till sida så långt det går.
2. Spänn magmusklerna och för tillbaka knäna upp igen.
3. Upprepa på andra sidan

Tänk på

Spänn magen, låt aldrig ryggen svanka ner.
Håll nacken i linje med resten av ryggraden.

Lättare

Stanna rullningen tidigare.

Svårare

Håll kvar i slutläget

Lyft armarna från golvet

Vrid huvudet i motsatt riktning



Ryggresning på knä

Vanlig ryggresning fast i skonsam version som passar även ryggsvaga. Hela ryggen tränas, men ryggen avlastas genom att överkroppen stödjer mot bollen. Genom att ligga ner på bollen i början hjälper man till att böja ryggen lite extra för att få lite längre rörelsebana för övningen.

Muskler

Erector spinae

Startposition

1. Stå på knä bakom bollen.
2. Håll händerna vid sidan av huvudet, alternativt ut efter sidorna
2. Luta dig fram och lägg dig ner över bollen så att ryggen böjs ordentligt.

Genomförande

1. Spänn ryggmusklerna och res ryggen (rulla gärna upp kottar för kottar)
2. Gå upp tills ryggen är rak.
3. Om du håller händerna vid huvudet kan du gärna pressa ihop skulderbladen.

Tänk på

Om du har känslig rygg bör du undvika att sträcka ut ryggen för mycket i slutläget.

Lättare

Gå inte lika högt upp.

Håll armarna mot bollen för att öka stabiliteten.

Svårare

- * Håll händerna ovanför huvudet
- * Pressa en hantel eller viktplatta mot bröstet
- * Nästa övning



Ryggresning på tå

Lite tyngre än den förra övningen. Fördelen med denna övning är att höften är uträtad och ryggen jobbar som en enhet tillsammans med höftsträckarna (t.ex. hamstring).

Muskler

Erector spinae (speciellt iliocastilis och longissimus)

Startposition

1. Stå på tårna bakom bollen.
2. Håll händerna vid sidan av huvudet, alternativt ut efter sidorna
2. Luta dig fram och lägg dig ner över bollen så att ryggen böjs ordentligt.

Genomförande

1. Spänn ryggmusklerna och res ryggen (rulla gärna upp kota för kota)
2. Gå upp tills ryggen är i linje med benen.
3. Om du håller händerna vid huvudet kan du gärna pressa ihop skulderbladen.
4. Gå långsamt ner.

Tänk på

Om du har känslig rygg bör du undvika att sträcka ut ryggen för mycket i slutläget.

Lättare

Placera bollen högre upp mot bröstet.

Håll armarna mot bollen för att öka stabiliteten.

Svårare

- * Håll händerna ovanför huvudet
- * Placera bollen längre ner mot benen
- * Gå vidare till nästa övningar...



Crunches

Crunches tränar huvudsakligen den raka magmuskeln. men genom instabiliteten från bollen måste de sneda magmusklerna hela tiden parera för att få en mjuk och rak rörelse. En annan fördel med crunches på bollen är man kan starta rörelsen med magmuskeln maximalt utsträckt men med bibehållet stöd för ryggen.

Muskler

Rectus abd.

Startposition

1. Ligg med ryggen på bollen med stöd för ländryggen. Knäna c.a 90 graders vinkel
2. Håll händerna vid huvudet och stöd huvudet med fingrarna.
3. Pressa ned svanskotan mot bollen

Genomförande

1. Spänn magmuskeln och upp rulla upp skulderbladen och axlarna .
2. Tryck hela tiden ner ländryggen mot bollen.
3. Fortsätt rörelsen tills magmuskeln är maximalt kotraherad.
4. Håll kvar i slutpositionen, andas ut eventuell kvarvarande luft.
5. Gå långsamt tillbaka, rulla ner kota för kota, släpp aldrig spänningen i magmuskeln.

Tänk på

Gå inte upp för högt: ländryggen ska hela tiden ha kontakt med bollen.

Håll hakan på en tennisbolls avstånd från bröstet.

Lättare

TRCYK

Håll händerna på bröstet eller längs med sidorna.

Stå bredare isär med fötterna för att få bättre balans

Gå inte lika högt upp

Svårare

Håll kvar längre i slutläget

Starta från ett djupare läge genom att rulla bakåt med bollen.

Flytta ihop fötterna för att få mer instabilt.

Håll händerna ovanför huvudet.



Svankpress

Övningen är faktiskt betydligt svårare än man tror. Här tränar vi i stort sett samtliga magmuskler att hålla emot svanken samtidigt som benet alltmer drar i svanken (via psoas).

Muskler

Transversus abd, oblique intern + extern.

Startposition

1. Ligg ner på rygg med bägge fötterna uppe på golvet. Knä och höftled i 90 grader.
2. Placera bägge handflatorna på golvet i hålrummet som bildas under svanken.

Genomförande

1. Tryck ner svanken mot golvet så att du känner att handflatorna trycks ner hårt mot golvet. Spänn magmuskulerna och öka trycket i magen.
2. Dra försiktigt i händerna och försäkra dig att du håller ner svanken så hårt du kan.
3. Lyft ena benet från bollen och sänk det sakta ner mot golvet. Stanna precis innan foten tar i golvet och lyft upp benet igen.
4. Under hela rörelsen: försäkra dig om att svanken verkligen hålls nere
5. Upprepa med andra benet.

Tänk på

Du ska hela tiden känna ett tryck på händerna. Så fort trycket faller, ska du vända och gå tillbaka.

Modifiering

Börja med att göra övningen utan att lyfta något ben: tryck ner svanken och håll den under 10 sekunder. Nästa steg är att göra övningen med böjt knä och/eller inte gå ända ner till golvet.



Rullande ryggstretch

En mild stretchövning som via mild traktion avlastar nackkotorna och övre delen av bröstryggen.

Muskler

Erector spinae

Startposition

Ligg med magen på på bollen med knäna i golvet

Genomförande

1. Ta stöd med fötterna i golvet, eller mot en vägg och rulla sakta framåt med bollen. Slappna hela tiden av i både rygg och nacke
2. Känn hur kotorna avlastas och försiktigt dras isär

Tänk på

- * Sluta om det gör ont eller känns obehagligt i ryggen
- * Rulla inte fram för långt så att du klämmer fast händerna eller står på huvudet.



Stretch höftböjaren

En genialisk stretch för höftböjaren. Passar speciellt bra för dem som har onda knän. Avlastar knät jämfört med den traditionella stretchen då man stödjer knät mot golvet.

Muskler

Iliopsoas.

Startposition

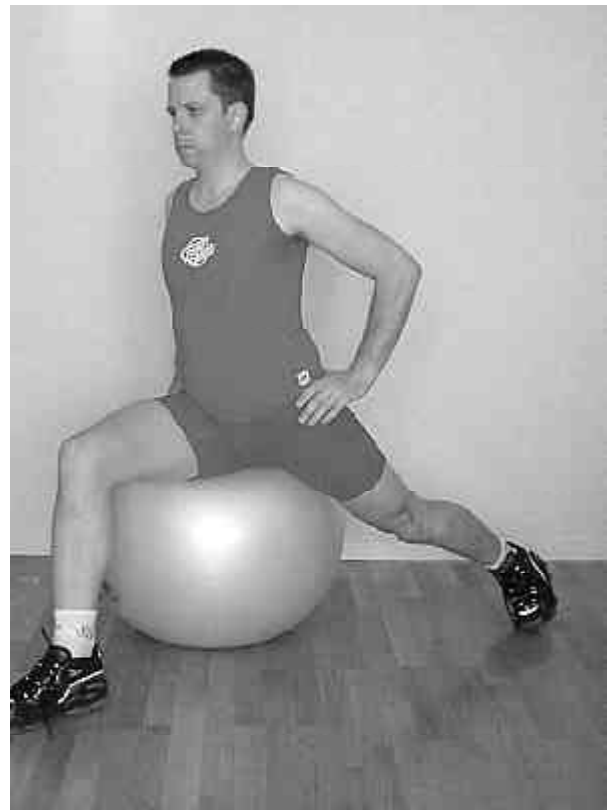
- 1 Sitt med höger skinka på bollen med höger fot en bit framför bollen. Kroppstyngden ska huvudsakligen vila mot bollen.
- 2 Det vänstra benet sträcker du ut bakom kroppen så långt du kan.

Genomförande

- 1 Tryck försiktigt fram din vänstra höft så att det spänner i ovasidan av vänster höft.
- 2 För att ytterligare öka spänningen rullar du ner på sidan av bollen och lägger mer av kroppsvikten i stretchen

Tänk på

- * Håll upp överkroppen och ryggen.
- * Roter inte överkroppen, håll den rak.
- * Försök trycka upp höften.



Stretch bålen

Öppnar upp bröstet och stretchar bålen. Ryggen roteras försiktigt samtidigt som den får ett ordentligt stöd av bollen.

Muskler

Bålen och bröstet

Startposition

1. Stå på knä vid sidan av bollen, luta arm och sidan av kroppen mot bollen, den andra armen stödjer mot golvet.
2. Pressa ut höfterna och sträck samtidigt ut det yttre benet, samtidigt som bollen rullar under ryggen.
3. Lyft upp den yttre armen diagonalt så att bröstet öppnas upp.
4. Försök hålla kvar armen sträck diagonalt bakom huvudet med handflatan upp mot taket.

Genomförande

Håll kvar i minst 20 sekunder, andas djupt och långsamt.

Lättare

Flytta ner inre armen och stöd med handen mot golvet för att få bättre balans.



Överkurs

Omvända crunches på boll

OBS: detta är en svår och mycket tung övning och det är lätt att rulla av bollen och göra dig illa. Gå försiktigt tillväga och ha gärna en medhjälpare de första gångerna.

En suverän övning för nedre delen av magen som jobbar med att stabilisera och tippa bäckenet bakåt. Övningen har en given plats i ett seriöst träningsprogram för bålen. Precis som föregående övning engagerar den i hög grad nedre delen av rectus abd och ökar rörligheten i nedre delen av ryggen.

Till skillnad från föregående övning är det både tyngre belastning och mer instabilt. Rekommenderas inte för ryggsvaga.

Muskler

Int & ext oblique rectus abd.

Startposition

1. Placera bollen framför en kryssdragsmaskin, ribbstol eller något annat fastföremål som du kan greppa med bägge händerna.
2. Ligg med ryggen på bollen.
3. Ta ett stadigt grepp med en händerna (obs: det är viktigt att avståndet mellan händerna blir tillräckligt stort).
4. Böj höften så att endast korsryggen är kvar på bollen.

Genomförande

1. Rulla upp ryggen så att knäna går mot bröstet
2. Stanna i slutpositionen

Tänk på

Var försiktig, sätt säkerheten i första hand!

Lättare

Se föregående övning....

Svårare

- * Belastningen varierar enkelt genom att ligga högre eller längre ner på bollen (längre ner ger tyngre motstånd)
- * Öka belastningen genom att sätta på viktmanchetter på fötterna eller hålla en hantel mellan fötterna (det räcker med något kilo).
- * Minska stabiliteten genom att minska avståndet mellan händerna, t.ex. låta dem greppa om samma stång.
- * Ännu mindre stabilitet: håll i med endast en hand.



Armhävningar omvända

Vanliga armhävningar fast mcykjet mera jobb för magmusklerna än vanligt.

Muskler

triceps brachialis, pect. major, serratus anterior, deltoidus, rectus abd, oblique extern & intern, transvers abd.

Startposition

Samma som rullande stocken

Genomförande

- 1 Spänn magen och stjärten så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen.
- 2 Sänk överkroppen genom att böja i armbågarna
- 3 Tryck dig upp igen genom att räta ut armarna. Se hela tiden till att du inte tappar ner rumpen eller ryggen.

Tänk på

Spänn magen, låt aldrig ryggen svanka ner.

Håll nacken i linje med resten av ryggraden: titta ner i golvet.

Svårare

Du bestämmer själv motståndet genom att rulla längre eller kortare ut på bollen.

Lyft ena benet upp i luften.

Kombinera med rullande stocken och rulla försiktigt åt sidan fram och tillbaka samtidigt som du gör övningen.

Håll händerna tätt ihop (mera triceps).

Håll armbågarna tätt intill kroppen (mera triceps)

Håll händerna brett isär (mera bröstmuskel).



Armhävningar mot boll

En mycket utmanande övning för stabiliserande muskler kring axlar och skuldror. Självklart aktiveras bukmuskulaturen också.

Muskler

triceps brachialis, pect. major, serratus anterior, deltoïdus, rectus abd, oblique extern & intern, transvers abd.

Startposition

Vanlig startposition för armhävningar med tårna i golvet. Händerna placeras uppe på bollen.

Börja i nedersta läget med bröstkorgen mot bollen för att lättare hitta balansen.

Genomförande

1. Tryck dig upp igen genom att räta ut armbågarna. Se hela tiden till att du inte tappas ner rumpan eller ryggen.
2. Gå inte längre upp än att du fortfarande har balans.
3. Sänk sakta ner bröstet mot bollen igen.

Tänk på

Spänn magen, låt aldrig ryggen svanka ner.

Håll nacken i linje med resten av ryggraden: titta ner i golvet.

Svårare

Håll händerna tätt ihop (mera triceps, och ännu mindre stabilitet).

Håll armbågarna tätt intill kroppen (mera triceps)

Stå på knä (lättare)

Lättare

Stå på knä

Fötterna bredare isär



Lättare version

Rullande stock

En tuff övning som tränar magmusklerna statiskt, speciellt de sneda. Övningen kan ses som en variant av höftklockan, men här måste magmusklerna jobba ganska hårt i vändlägena för att hindra att fötterna rullar av bollen.

Muskler

Rectus abd, oblique extern & intern, transvers abd.

Startposition

Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär, fötterna uppe på bollen.

Genomförande

1. Spänn magen och stjärten så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen: tänk dig att hela kroppen är stel som en timmerstock.
2. Rulla bollen långsamt åt sidan så långt du kan utan att tappa balansen.
3. Spänn de sneda bukmusklerna för att stoppa rullningen och börja rulla åt andra hållet.
4. Repetera åt andra sidan.

Tänk på

Spänn magen, låt aldrig ryggen svanka ner.

Håll nacken i linje med resten av ryggraden: titta ner i golvet.

Modifiering

Du bestämmer själv motståndet genom att rulla längre eller kortare ut på bollen.

Öka hastigheten i rullandet.

Rulla ut ännu längre åt sidan.

Lyft ena benet upp i luften.



Stock med en arm

En riktigt utmanande balansövning som kräver stark bålmuskulatur.

Muskler

Rectus abd, oblique extern & intern, transvers abd.

Startposition

Samma som rullande stocken

Genomförande

1. Ligg stilla med fötterna på bollen.
2. För över vikten på den vänstra armen och lyft försiktigt den högra handen från golvet rakt ut åt sidan.
3. Se till att ha kvar balansen och hålla
3. Fför den handen långsamt ner mot höften.
4. För tillbaka handen långsamt och sätt ner den på glvet igen.
5. Upprepa med andra sidan.

Tänk på

Spänn magen, låt aldrig ryggen svanka ner.

Håll nacken i linje med resten av ryggraden: titta ner i golvet.

Modifiering

Du bestämmer själv motståndet genom att rulla längre eller kortare ut på bollen.

Håll en hantel i handen (mycket lätt hantel).

Lyft ena benet upp i luften.



Axelpress, knästående

Samma övning som föregående, fast ännu mer instabilt.

Muskler

Deltoidus och supraspinatus, serratus anterior och trapezius (de två sistnämnda roterar skulderbladet för att sträcka upp armen).

Startposition

1. Stå med knäna uppe på bollen
2. Håll hantlarna i höjd med axlarna,
3. Spänn hela bälen.

Genomförande

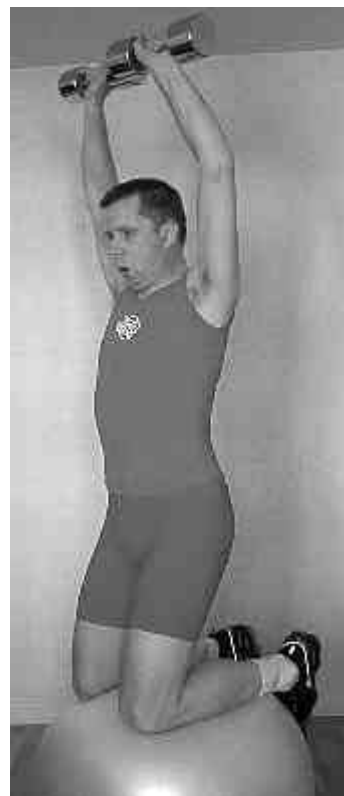
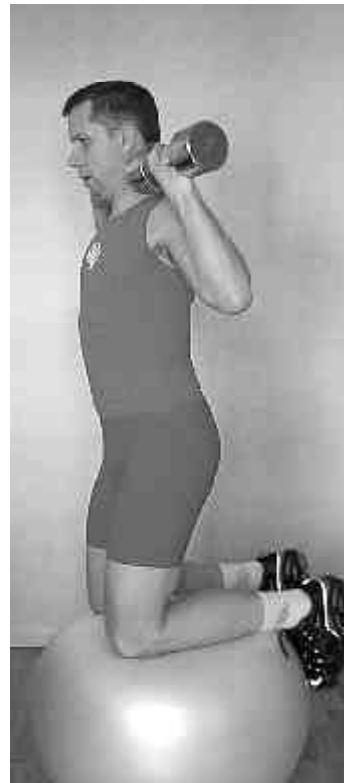
1. Pressa hantlarna rakt upp.
2. Stanna när du sträckt ut armarna helt och hållet.
3. Gå långsamt tillbaka.

Tänk på

Undvik att svanka: det är lätt att vikterna svajar bakåt och att ryggen översträcks.

Svårare

Kör med en sida i taget.



Situps

Den traditionella situpsövningen har fått ett oförtjänt dåligt rykte under senare tid. I situps sätter vi oss upp med rak rygg med hjälp av höftböjarmuskulaturen (Iliopsoas). För att inte ryggen ska översträckas måste vi samtidigt aktivera bukmuskulaturen för att trycka tillbaka svanken.

Övningen tränar magen statiskt samtidigt som höftböjaren tränas dynamiskt.

Muskler

Iliopsoas, transv abd, rectus abd, oblique int & ext

Startposition

1. Ligg med ryggen på bollen och fötterna på golvet, alternativt lås fast fötterna så att du kan hålla emot.
2. Spänn transversala bukmuskeln (samma muskel som spänner sig för att skydda magen mot ett knytnävsslag)
3. Se till att ryggen är rak

Genomförande

1. Res dig upp med rak rygg; all rörelse ska ske i höftleden.
2. Stanna när höften och överkroppen är i 90 graders vinkel eller när du känner att du inte längre kan ha ryggen rak..
3. Gå sedan långsamt tillbaka.

Tänk på

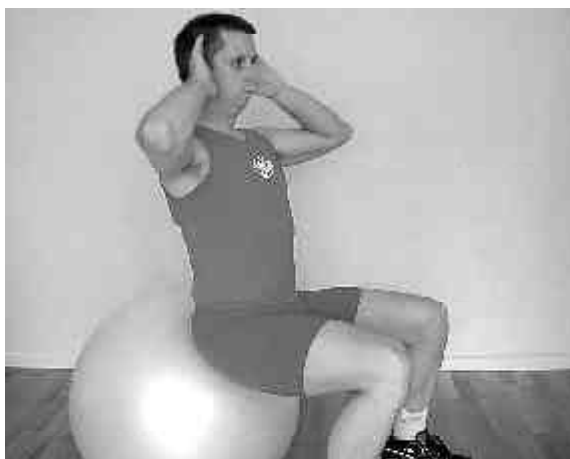
Håll ryggen rak genom hela övningen!
Håll nacken i neutralt läge.

Lättare

Håll händerna på bröstet eller längs med sidorna.

Svårare

Håll kvar längre i slutläget
Håll händerna ovanför huvudet.



Höftsträck ryggrullning

Tränar stabilitet och rörlighet i ryggen samtidigt som höftflexorerna arbetar.

Muskler

gluteus m., erector spinae, hamstring.

Startposition

1. Ligg på rygg med vaderna eller fötterna uppe på bollen.
2. Lyft höften tills benen är helt uträtade och ryggen är i linje med benen.

Genomförande

1. Sänk stjärten mot golvet genom att sakta rulla ner koda för koda.
2. Vänd och rulla upp igen: börja med svanskotan.

Tänk på

Stanna rörelsen när ryggen är i linje med benen. Observera att höften tippas framåt i början av upprullningen (höftbenen dras upp mot revbenen)

Modifiering

Du bestämmer själv motståndet genom att antingen ligga med hälarna eller vaderna på bollen.

Lyft ena benet från bollen och "skriv" ditt namn med foten i luften.

Håll händerna brett isär och ta stöd på golvet för att få bättre balans.

Lyft armarna och håll dem en bit ovanför golvet för att göra det mer instabilt.



Stretch mage

Sträcker ut mage, bröst, höftböjare m.m. Ökar rörligheten i ryggen (extension). Det är även en bra övning för att motverka framåtskjutna axlar ("rounded shoulders").

Muskler

Rectus abd, pect major

Startposition

1 blablabla

2 blablabla

Genomförande

1 blablabla

2 blablabla

Tänk på

* blablabla

* blablabla

Lättare

* blablabla

* blablabla

Svårare

* blablabla

* blablabla



Liggande rodd i smithmaskin

En tung roddövning där vi måste stabilisera hela överkroppen. genom att variera grepp och höjd på stången kan man angripa olika muskler i olika riktningar.

Muskler

Trapezius , teres major, latismus dorsi , erector spinae.

Startposition

- 1 Ligg med hälarna, eller vaderna mot bollen. Greppa stången lite drygt axelbrett isär.
- 2 Spänn ryggen så att kroppen är helt rak.

Genomförande

- 1 Drag dig upp mot stången, stanna när bröstet får kontakt med stången. Släpp aldrig ner baken, utan håll kroppen rak hela tiden.
2. Gå sakta ner och upprepa övningen.

Lättare:

Lägg bollen högre upp på låret.

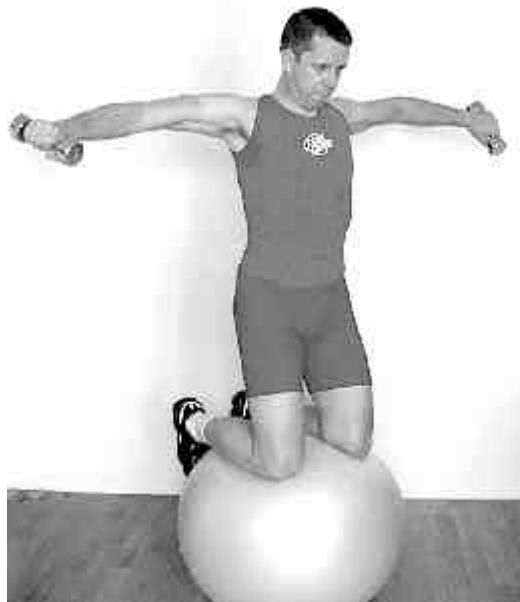
Svårare

Flytta bollen nedåt så att du bara står på hälarna
Arbeta med en arm i taget.

Alternativ

Ändra höjden på stången: högre upp tar mer på nedre delen av ryggen (latismus dorsi), längre ner tar mer på mellersta delen av trapezius och rhomberna.
Ändra bredden på greppet och/eller handgreppet (överhand/underhandsgrepp) för att ytterligare variera vilka muskler som ska engageras.





Detta är ett utdrag ur en större material som f.n. omfattar c.a 200 olika styrkeövningar på balansboll för hela kroppen. Materialet ges ut i bokform i slutet av 2001.