

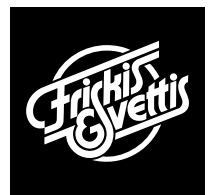
BALANSBOLL



Övningsexempel

av
Olle Furberg

2003-11-26



Innehåll

Gång på stället	3
Knästående balans	4
Knäböj	5
Crunches	6
Svankpress	7
Omvända crunches på boll	8
Vindrutetorkare	9
Rysk twist med hantel	10
Ryggresning på knä	11
Ryggresning på tå	12
Omvänd ryggresning 2	13
Höftsträck rak rygg	14
Rullande brygga	15
Armhävningar omvända	16
Armhävningar mot boll	17
Stock med en arm	18

Gång på stället

Enekl 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

Stabiliserande muskler i bålen t.ex. multifidus (djupa erector spinae), quadratus lumborum, abd. oblique intern & extern

Startposition

Sitt på bollen med bägge fötterna på golvet. Knä och höftled i 90 grader, ryggen rak med lätt svank.

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.
- * Utför rörelsen långsamt och se till att behålla stabiliteten hela vägen.

Svårare

- * Håll kvar knät i övre läget och rulla bollen fram och tillbaka med hjälp av den stödjande foten.
- * Sätt en mindre boll under den stödjande foten för att öka instabiliteten
- * Roter överkroppen och för ena armbågen till motsatta sidans knä.



Knästående balans

Stabilitetsövning för höften och ryggen.

Muskler

Huvudsakligen stabiliserande muskler som t.ex. lårets addukter, pronerande muskler kring fotleden (t.ex. peroneus longus)

Startposition

Kom upp på bollen och stöd med bägge händerna, för sedan långsamt över all tyngd på knäna.

Svårare

Håll händerna närmare kroppen

Använd hantel el dyl och flytta tyngdpunkten genom att svinga hanteln i olika riktningar.



Knäböj

introtext

Muskler

Huvudsakligen stabiliserande muskler som t.ex. lårets addukter, pronerande muskler kring fotleden (t.ex. peroneus longus)

Startposition

1 Stå på bollen (se föregående övning)

Genomförande

- 1 Böj försiktigt på knäna samtidigt som du behåller balansen.
 2. Gå så långt ner du kan med bibehållen balans.
 3. Vänd och gå tillbaka.
- 2 blablabla

Svårare

Håll ett par hantlar i händerna.



Crunches

Crunches tränar huvudsakligen den raka magmuskeln, men genom instabiliteten från bollen måste de sneda magmuskeln hela tiden parera för att få en mjuk och rak rörelse. En annan fördel med crunches på bollen är att 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 svanken 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 kontraherad.
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

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

Detta är en variant av den traditionella övningen "raka benlyft" som används för att stärka och eller testa musklerna i nedre delen av magen (se Kendall 1993).

Här tränar vi stabiliserande magmuskler: transversus, int & ext oblique för att hålla emot svanken samtidigt som lårbenet alltmer drar i svanken via psoas. Det är viktigt att försöka undvika att aktivera rectus abd.

En naturlig upptrappning är "bensänkningar", d.v.s. raka benlyft där man jobbar med benen uppifrån och ner (och inte sänker benen längre än att man kan upprätthålla trycka i svanken).

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 magmusklerna 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.

Undvik att aktivera den raka bukmuskeln (rect abd), som Skulderbalden ska ligga ner mot golvet hela tiden, om rectus aktiveras märks detta bl.a. genom att skulderblad och axlar lyfter från golvet.

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.



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 bälten. Precis som föregående övning engagerar den i hög grad nedre delen av magen. Med ökande belastning engageras rectus abd alltmer.

Till skillnad från föregående övning är denna både tyngre och mer instabilt. Bör inte genomföras av personer med bålstabilitet som kan kontrollera svanken vid liggande benlyft från marken.

Muskler

Abd oblique extern (lateral delen) & intern, rectus abd.

Startposition

1. Placera bollen framför en ribbstol eller något annat fast föremål. På bilden klamrar Helena fast sig i kortändan på en tung gammal DUX-soffa.
2. Ligg med ryggen på bollen.
3. Ta ett stadigt grepp med ena 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!

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 alternativt 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.
- * Fäll ut benen horisontellt i startläget om du även vill träna höftböjarna.



Vindrutetorkare

En suverän övning för de sneda bukmusklerna, den är mycket tung och rekommenderas endast för vältränade.

Muskler

Abd oblique extern & intern, 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. Lyft benenså att de pekar up mot tagen.

Genomförande

1. Roter benen försiktigt åt sidan, håll emot hela tiden.
2. Stanna i slutpositionen

Tänk på

Ligg kvar med ländryggen mot bolleb

Svårare

- * Prova att igga högre eller längre ner på bollen
- * Öka belastningen genom att sätta på viktmanchetter på fötterna aletrna tivt 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.
- * Kombinera med övningen omvända crunch.



Rysk twist med hantel

Utmärkt övning för att träna bålrotation. Samtidigt som bål och rygg roterar ska man desutom hålla ryggen rak. genom att öka hastigheten och köra mer explosivt får man dessutom en lite tyngre excentrisk träning vid inbromsningen.

Muskler

Oblique intern & extern,

Startposition

1. Ligg så att skuldrorna och övre delen av ryggen vilar på bollen. Lyft stjärten så att överkroppen hålls horisontellt.
2. Sträck armarna rakt upp mot taget och håll en hantel knäppt i händerna.

Genomförande

1. Spänn stjärten ordentligt och håll höften stabil hela tiden.
2. Roterar händerna och huvudet till ena sidan så att ena skuldran lyfter från bollen. Följ hanteln med blicken.
3. Stanna när armarna är parallella med golvet.
4. Gå tillbaka och fortsätt till andra sidan.
5. Fortsätt pendla mellan höger och vänster sida.

Tänk på

Håll ryggen rak genom hela övningen. stanna på en gång om du känner att du inte orkar hålla höften uppe.

Lättare

Gå inte lika långt ut
Kör utan hantel.

Svårare

* Tyngre hantel.

* Högre tempo med mer explosiva rörelser gör att du måste jobba betydligt tyngre i den excentriska fasen för att stoppa rörelsen i slutläget. (se till att du bromsar muskulärt i slutläget, så att du inte sträcker ut något ligament).

* Endast ett ben i golvet



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 kota för kota)
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 tå 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
- * Stå på ett ben
- * Gå vidare till nästa övningar...



Omvänd ryggresning 2

Lite tyngre och mer obalans, men i princip samma övning som föregående. En ganska enkel övning som du lätt kan använda för att imponera på andra i gymmet!

Muskler

Erector spinae (speciellt iliocostalis och longissimus), höftens extensorer (gluteus och hamstring).

Startposition

1. Stå på tårna bakom bollen.
3. Luta dig fram och lägg dig ner över bollen så att ryggen böjs ordentligt.
4. Böj armarna och placera dem på golvet intill huvudet
5. Sträck ut benen ordentligt

Genomförande

1. Spänn ryggmuskulerna och stjärten.
2. Håll benen raka och lyft dem som en enhet.
3. Samtidigt sänker du ner överkroppen genom att böja på armarna.
3. Gå upp tills ryggen och benen bildar en horisontell linje parallell med golvet.

Tänk på

Översträck inte ryggen, det är lätt att benen

Lättare

- * Flytta isär händerna för mer balans.
- * Placera bollen längre ner mot benen.

Svårare

- * Håll ihop händerna för större obalans
- * Placera bollen längre upp mot bröstet
- * Håll ett par hantlar mellan fötterna, alternativt använd dig av viktmanchetter.

OBS: Om du ökar vikten så kan du behöva hålla en motvikt i händerna för att ö.h. få upp benen.



Höftsträck rak rygg

Samma övning som höftlyft, men nu spänner vi ryggen och rör den som en enhet. Det blir betydligt svårare övning!

Muskler

gluteus m., erector spinae, hamstring.

Startposition

Ligg på rygg med vaderna eller fötterna uppe på bollen.

Genomförande

1. Lyft stärtne från golvet genom att höja ryggen som en enhet: behåll svanken.
2. Vänd och gå ner igen: håll svanken på vägen ner.

Tänk på

Observera att höften inte ska tippas vare sig fram eller bak i denna övning utan hålls hela tiden neutralt i förhållande till ryggraden.

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.



Rullande brygga

Stärker ryggmusklerna statisk och samtidigt som hela bålen måste stabilisera axlarna.

Muskler

Erector spinae, oblique extern m.m.

Startposition

1. Ligg på rygg med skulderna på bollen
2. Lyft höften så att överkropp och låren bildar en rak "brygga".
3. Sträck ut armarna åt sidan, handflatorna mot taket.

Genomförande

1. Rulla åt sidan så att ena skulderbladet hänger i luften. Spänn mage och rygg så att axlarna fortfarande ligger horisontellt.
2. Gå så långt ut du kan utan att tappa vare sig ryggen eller axeln.
3. Rulla sakta tillbaka.
4. Upprepa med andra sidan.

Tänk på

Ha ryggen i linje med lårbenet, skuldror och höft parallella med golvet.

Variation

Pröva att flytta bollen längre ner eller upp.

Håll en lång stång eller kvastskäft händerna (över bröstet) för att lättare kunna hålla skulderna plant.



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 rumpan eller ryggen.

Tänk på

- * Spänn magen, låt aldrig ryggen svanka ner.
- * Håll nacken i linje med resten av ryggraden: titta ner i golvet.
- * Ner med axlarna

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, deltoidus, 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 tappar 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



Stock med en arm

En riktigt utmanande balansövning som kräver stark bålmskulatur och bra stabilitet runt axelleden.

Muskler

Rectus abd, oblique extern & intern, transvers abd.

Startposition

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

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 ryggen neutral).

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.

Det blir lite lättare att balansera om du först sträcker ut handen rakt fram ovanför huvudet istället.



Bröstpress horisontell med hantlar

Bröstpress liggande på boll är betydligt instabilare jämfört med vanlig bänk. Tekniken skiljer sig en del från vanlig bröstbress på bänk. Innan man tränat upp stabiliteten så får man köra med mycket lätta vikter.

Muskler

Pectoralis major (mellersta delen), deltooidus (främre), pectoralis minor

Startposition

- 1 Ligg på bollen i med stöd för skulderbladen
2. Spänn stjärten och tryck upp höften så att låren och överkroppen ligger horisontellt.
- 3 Håll hantlarna ovanför respektive axel.

Genomförande

- 1 Sänk långsamt ner hantlarna rakt ner mot bröstet.
- 2 Stanna rörelsen när det spänner i bröstmuskeln eller när armbågarna nuddar bollen.
3. Vänd och gå tillbaka.

Tänk på

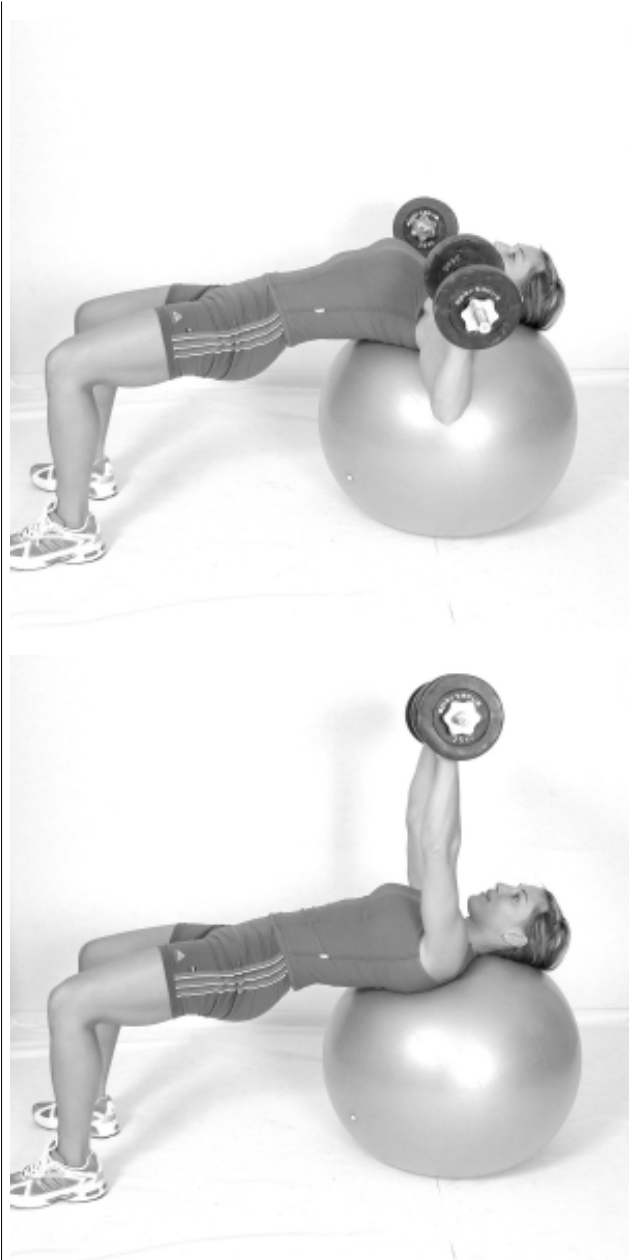
Normalt använder man ganska tunga vikter i bröstpress, det fungerar fint med bollen också, förutsatt att man har stabiliserande muskler som är lika vältränade som pect major: så är sällan fallet. Så för din egen skull, använd mycket lätta vikter i början och öka sedan stegvis. Om du inte kan stabilisera vikterna kan 30 kg bröstpress förvandlas till 30 kg liggande rotatorcuff med axelluxation som följd!

Lättare:

Isär med fötterna för att få mer balans

Svårare

Ihop med fötterna för mer obalans.





Detta är ett utdrag ur en större material som f.n. omfattar drygt 200 olika styrkeövningar på balansboll för hela kroppen.

Läs mer på www.balansboll.nu