



## Hjemmetræning: Træning med Den Store Bold

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu, 10/2009

**Den store bold er et helt fantastisk redskab, også derhjemme, til træning af både balance, styrke og stræk. Den gør træningen til en leg, og at den ruller er ingen ulempe, tværtimod er det en fordel som gør at du får dobbelt effekt af træningen. Alle burde have en stor bold i hjemmet – og bruge den – både som stol til at sidde på og til motionsøvelser.**

Træning med den store bold har været fremme indenfor genoptræning i mange år og i de sidste 10 år er den form for træning blevet stadigt mere udbredt i fitnessstræning, fordi det er en både sjov og effektiv måde at træne på.

Træning på bolden er balance- og stabilitetstræning: Koordinationsevnen forbedres og de dybe, indre muskler trænes. Selvom balanceøvelserne føles sjove og ikke særligt hårde, så bliver du gradvist meget stærkere og mere stabil i både hverdag og idræt – for eksempel kan boldtræning forbedre præstationen markant i så forskellige idrætsgrene som golf, tennis og skiløb.

### Fordele

- Bolden kan bruges til utallige træningsøvelser på alle niveauer.
- Dens runding gør at mave- og lændøvelser foregår med større, mere effektive bevægelser.
- Bolden triller og det er den store fordel, fordi uanset hvilket øvelse du laver, så får du samtidig trænet balance og stabilitet – der er dobbelt træningseffekt.

### Ulemper

- Bolden er lidt stor, så hvis ikke man vil bruge den som stol skal man finde en egnet opbevaringsplads – bemærk dog, at der findes boldpumper som hurtigt, på 1-2 minutter, kan fylde eller tømme bolden helt for luft.

- Personer med meget dårlig balance og dårligt syn kan i starten ikke træne alene med bolden.

*Obs.: Der findes to hovedtyper af bolde: Almindelige (power) bolde som er lidt mere levende og som kan springe hvis de punkterer (det sker dog kun meget sjældent) og så er der ABS bolde (Anti Burst System), de springer ikke hvis de punkterer, men lader langsomt luften sive ud, og så de er knapt så 'levende' som de almindelige bolde.*

**Tip:** Normalt anbefales det at drikke vand under træning, men det skal undlades eller minimeres i boldtræning, for ikke at genere under de maveliggende øvelser. Drik hellere lige efter træning.

### Udførelse og forholdsregler

- Start med let opvarmning, 5-10 minutter, med blid dans og jog på eller med bolden, så du får sved på panden.
- Slut træningen af med at ryste kroppen og stræk og bøj dig, så du løsner kroppen op.
- Sørg for at bolden har den rigtige størrelse, så du sidder godt med en god holdning. Lårbenet er lidt over vandret og foden er solidt i gulvet:

Anbefalinger for boldstørrelser varierer fra fabrikat til fabrikat og afhænger af øvelse, lemmernes længde og vægt:

55 cm 155-170 cm høj  
65 cm 160-180 cm høj  
75 cm 180-200 cm høj

- Ryd rigelig gulvplads omkring dig, så der ikke er noget du ramler ind i, hvis du triller af bolden.
- Vær koncentreret om træningen og skift ganske langsomt, når du skifter øvelse.
- Udfør øvelserne roligt med kontrol og lidt langsommere end uden bold.
- Spænd musklerne gennem hele øvelsen, både når du løfter og når du sænker dig. Du må ikke slappe for meget af, for så triller du på bolden eller mister balancen.
- Træn musklerne i fuldt bevægeudslag, bøj og stræk helt ud på bolden.
- Træk vejret dybt og roligt sammen med øvelsen. Du må ikke holde vejret eller forcere vejtrækningen, det skal hele tiden føles naturligt.

### Siddende balance

Balanceøvelser af enhver art træner ikke bare balancen, de er også med til at styrke de små indre muskler som skaber en stærk og stabil krop – og så er det sjovt at træne balance. En af de letteste balancer – som kan være svær nok endda i starten – er den siddende balance.

**Udgangsstilling:** Sid på bolden med fødderne i bredstående. Sid med en flot oprejst kropsholdning, med bækkenbund og mavemuskel (kropsstammen) spændt med nakken i neutral stilling og hagen lidt inde. Le eller host, så kan du mærke de indre muskler. Netop disse muskler skal du tænke på at spænde, så bliver det lettere at holde balancen.

**Øvelsen:** Løft i starten forsigtigt en fod ad gangen. Løft derefter hæle eller tæer så understøttelsesfladen bliver mindre.

Går det godt, løft da begge fødder et lille stykke over gulvet. Bemærk, at i starten virker det meget svært, men der går kun nogle få gange, så kan det pludselig lade sig gøre, et godt tegn på at du allerede er blevet stærkere og mere stabil.

Hold stillingen så længe du kan. Hvis du kan holde balancen over 1 minut og synes det er let, så kan du eksperimentere med at dreje kroppen eller ændre på armenes og benenes stilling.

### Mavebøjning med rotation

Maven styrkes og strammes op med mavebøjninger, og på bolden får du endnu mere ud af træningen, for her bliver også de dybe mavemuskel trænet. Denne øvelse kan laves som en almindelig mavebøjning eller med rotation. Den første øvelse er lettest og god i starten.

Sid på bolden med fødderne i bredstående, hold fat i bolden med hænderne. Gå roligt lidt frem med fødderne samtidig med at bagdelen flytter frem og lidt ned foran på bolden. Læn roligt overkroppen tilbage så lænden støtter på bolden.

I starten kan mavebøjningen laves i halvsiddende stilling. Senere i liggende stilling med navlen over boldens toppunkt.

I starten kan fødderne være i bredstående, det er nemmest. Efterhånden kan fødderne samles, så det bliver mere udfordrende balancetræning.

**Udgangsstilling:** Lig på ryggen på bolden. Benene er bøjede og fødderne er i bredstående stilling. Armene er enten strakt fremad (let), på brystet, eller ved hovedet (tungt).

Lænden hviler enten foran toppen eller på toppen af bolden.

Hovedet og halsen holdes i neutral stilling; selvom du bevæger dig bagud, må du ikke 'tæbe hovedet' bagover.

**Bevægelsen:** Spænd maven og bøj overkroppen sammen, det er ikke meningen at du skal højt op, kun en sammenkrumning så skulderbladene løftes op fra bolden. Samtidig med at du løfter kroppen, drejes skulderen skråt over mod modsat hofteben.

Sænk roligt ned, hold godt igen så du ikke ruller, og gerne så langt ned som du kan komme så maven strækkes godt. Prøv dig forsigtigt frem i starten. Gentag til modsat side.

Øvelsen kan gentages 12-16 gange. 6-8 til den ene side, hvorefter der skiftes til modsat. Eller du kan skifte side for hver gang.

Lav øvelsen 1-3 gange. Hold cirka et 1 pause mellem hver øvelsessekvens.

### Rygstrækning og krydsløft

Rygstrækninger på styrker det meste af bagsiden af kroppen og bagdelen og krydsløft styrker de indre muskler som stabiliserer ryggen. En meget vigtig øvelse og effektiv øvelse.

Øvelsen kan laves med tæerne i gulvet (middelsvær) eller med underbenene hvilene på gulvet (lettere). Bred fodstilling gør øvelsen lettere, smal fodstilling gør øvelsen sværere.

**Udgangsstilling:** Lig på maven på bolden. Armene er fremme foran bolden og hænderne støtter på gulvet. Fødderne er ude i skulderbreddes afstand. Nakken i neutralstilling, hagen inde (lav lille dobbelthage). Hold denne stilling i hele øvelsen, bøj ikke nakken bagover, men kig skråt ned mod gulvet.

**Bevægelsen:** Løft roligt overkroppen op, så brystet løftes op fra bolden. Hold nakken i neutralstilling løftes den ene arm og det modsatte ben roligt op fra gulvet, start med lidt i starten. Armen løftes diagonalt fremad og opad. Hånden vender med tommelfingeren opad. Sænk roligt overkrop og arm og ben ned igen. Hold ikke pause, men løft/stræk ryggen og modsat arm og modsat ben op med det samme.

Tag 12-16 gentagelser. 6-8 med hver side. Lav øvelsen 1-3 gange.  
Hold cirka 1 minuts pause mellem hver øvelsessekvens.

### Armstrækninger

Øvelsen træner bryst, arme og skuldre og samtidig trænes også de indre mavemuskler, korsetmusklerne, hvis du husker at holde navlen inde og kroppen spændt. Den store fordel ved armstrækninger på bolden er, at de kan gøres nemmere ved at ligge på lårene. Når du er klar, kan øvelsen gøres meget hårdere ved at ligge på underben eller tæer.

**Udgangsstilling:** Lig med lårene på bolden. Støt hænderne på gulvet i bredstående. Hold kroppen helt lige og spændt. Benene er strakte og samlede. Støt hænderne i skulderbredde eller bredere på gulvet.

**Bevægelsen:** Bøj armene og sænk kroppen roligt. Hold hele tiden nakken i samme stilling, kig ikke fremad. Hold maven inde og hele kroppen stiv og spændt som en 'planke'.

*Obs.: Bevægelsen behøver ikke at være ret stor i starten, men kom gradvist længere ned.  
Stræk armene op igen til strakt stilling, uden at løse albuerne.*

Gentag 8-12 gange lige efter hinanden. Lav øvelsen 1-3 gange.  
Hold cirka 1 minuts pause mellem hver øvelsessekvens.

### Broliggende hasetræk

Denne øvelse styrker hele bagsiden af hoften og benene, en stor fordel fordi bagsiden er normalt lidt undertrænet og svag. Øvelsen er en superøvelse med et meget stort bevægelseslag der giver en virkelig styrkende og opstrammende effekt.

**Udgangsstilling:** Lig på ryggen på en måtte med hælene hvilende oppe på bolden. Spænd bagdelen og lænden og løft op. Hold kroppen i bro, så du kun hviler på hæle og underben og skulderblade. Hold denne stilling gennem hele øvelsen. Alternativt kan du gå tilbage til rygliggende stilling i hele eller dele af øvelsen. Armene hviler ud til siden med hænderne i gulvet. Er det er for nemt, så saml armene ind til siden.

**Bevægelsen:** Bøj benene, så du trækker bolden tættere ind mod kroppen og bagdelen, samtidig med at du presser hælene godt ned i bolden og Målet er at bøje knæene helt og få bolden helt ind til bagdelen. Hvis det ikke passer helt med stillingen, så flytter du bare fødder og justerer undervejs. Stræk benene roligt ud igen, så du igen ligger i brostilling.

Tag 6-12 gentagelser. Lav øvelsen 1-3 gange.  
Hold cirka 1 minuts pause mellem hver øvelsessekvens.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.  
Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se mere:  
<http://www.marinaaagaard.dk>.

aagaard	gåsebakken 48	ugelbølle	dk-8410 rønne	tel 86 37 01 67	tel 40 38 68 77	mail@marinaaagaard.dk	
---------	---------------	-----------	---------------	-----------------	-----------------	-----------------------	---