

Bollträning



**Vill du få bättre
kroppskontroll
och hållning?**

Rulla in en
balansboll i
din träning och
bli mer stabil.

Bollträning

Så kör du övningarna:

- » Sträva efter att **dra in naveln** mot ryggraden för att få kontakt med de djupa magmuskulerna: Tänk dig att magen blir platt och bred. Behåll den känslan genom övningarna.
- » Tänk på att behålla en **neutral ryggrad** och atletisk hållning genom övningarna, undvik såväl att krumma som att svanka överdrivet.
- » Kör två set med **10–14 repetitioner** per övning. I de övningar där fokus ligger på att behålla balansen, snarare än på att repetera en rörelse, kör två set på **30–40 sekunder** vardera.
- » Tanken är snarare att utöka din **övningsrepertoar** än att bjuda på ett komplett träningsprogram. Testa övningarna och välj ut några av dem. Välj övningar som är utmanande, men som du klarar av att utföra med kontroll. Kör dem ett par gånger i veckan i samband med din övriga träning.

Bollträning 1

Sittande balans

Sitt stadigt på bollen. Lyft båda fötterna från golvet. Om du börjar tappa balansen, försök parera hellre än att sätta ner fötterna.

Utmaning: Låt en träningskompis sparka till bollen från olika håll, så får du jobba hårdare med att parera och behålla balansen.



Bollträning 2

Fotlyft

Sitt stadigt på bollen med neutral ryggrad. Korsarmarna och lyft upp dem från bröstkorgen. Lyft ena benet. Träna benen växelvis. Behåll den atletiska hållningen genom övningen.

Utmaning 1: Sträck det lyfta benet framåt.

Utmaning 2: Sträck ena benet rakt framåt och motsatta armen rakt uppåt så att du får jobba diagonalt.

*TÄNK "FÖRLÄNGNING"
OCH ATT DU TRYCKER
IFRÅN MOT UNDERLAGET*



Bollträning 3

Knästående balans

Sätt dig med underbenen på bollen. Sträck ut i höftleden, sträva efter att komma upp i en 90-gradersvinkel. Kämpa för att behålla balansen.

Utmaning. Förändra något i din kroppshållning, till exempel genom att lyfta ena armen, så att en obalans uppstår som du får parera.



*BEHÅLL PARALLELLA
HÖFTER – UNDVIK
ATT TIPPA ÖVER ÅT
SIDAN*

Bollträning 4

Diagonala lyft

Lägg dig raklång med bålen på bollen. I startläget har du båda fötternas tår och båda handflatorna i golvet. Lyft långsamt och stadigt ena armen och motsatt ben uppåt tills hela kroppen håller en rak linje.

Tänk dig att du förlänger kroppen ut genom hälen, låt tårna peka framåt-neråt. Återgå till utgångsläget, växla arm och ben.



Bollträning 5

Agenten

Lägg dig med övre delen av ryggen och axlarna på bollen, håll fötterna stadigt i golvet, knäna i 90 graders vinkel, armarna utsträckta uppåt och händerna ihop.

Rulla långsamt över på ena axeln tills armarna är parallella med golvet, rulla långsamt tillbaka och vidare över på andra axeln.



*TÄNK PÅ ATT INTE
SÄNKA HÖFTEN*



Bollträning 6

Rotationer

Placera händerna axelbrett på golvet och sätt underbenen på bollen, tätt ihop.

Tryck med underbenet så att bollen rullar långsamt från sida till sida.

*RULLA BOLLEN FRÅN
SIDA TILL SIDA*



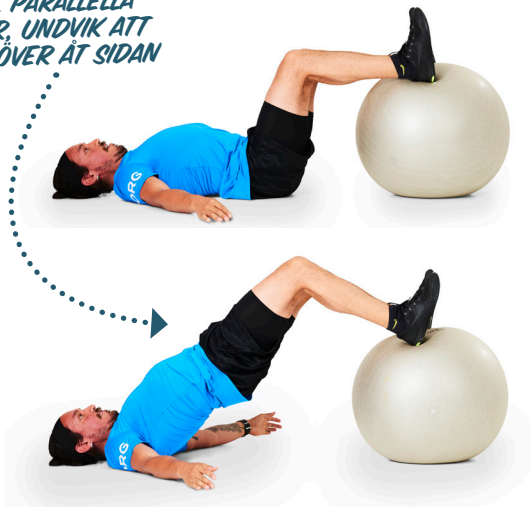
Bollträning 7

Höftlyft

Ligg på golvet med böjda knän och med båda hämlarna på bollen. Spänn rumpan och lyft höften, sträva efter att nå en rak linje från axlar till knän. Sänk tillbaka och upprepa.

Utmaning: Behåll bara ena hämlen på bollen, sträck ut det andra benet samtidigt som du lyfter höften. Sänk till utgångsläget. Växla ben.

*BEHÅLL PARALLELLA
HÖFTER, UNDVIK ATT
TIPPA ÖVER ÅT SIDAN*



Bollträning 8

Armhävningar

Ställ dig i en armhävningsposition med armarna rakt under axlarna och händerna pekande framåt. "Nyp fast" bollen mellan fötterna och gör en armhävningsövning.

Här finns en inbyggd utmaning:

I och med att fötterna är högre placerade än i en vanlig armhävningsövning får du lyfta en större del av din kroppsvikt.

*NYP FAST BOLLEN
MELLAN FÖTTERNA*



Bollträning 9

Plankan

Ställ dig i en rak plankposition med underarmarna på bollen.

Utmaning 1: Rulla armarna försiktigt på bollen, framåt, bakåt, åt höger och vänster.

Utmaning 2: Kicka till bollen med ömsom höger, ömsom vänster knä. Bålmsklerna behöver vara inkopplade för att du ska orka parera.

Utmaning 3: Låt en träningskompis boxa eller kicka till bollen på olika ställen.

*HITTA ETT STABILT STÖD FÖR UNDER-
ARMARNA*

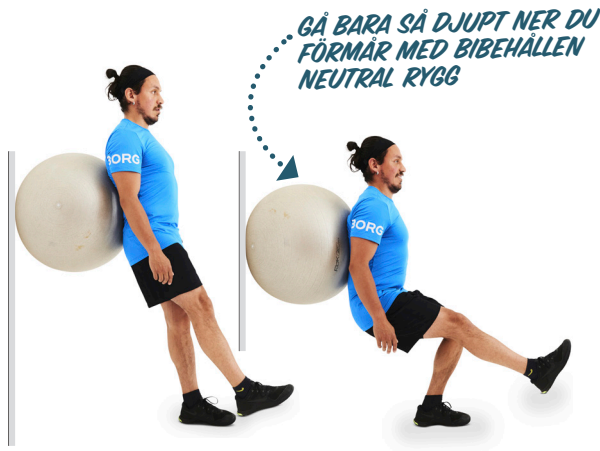


Bollträning 10

Enbensknäböj

Placera bollen i rygglutet och mot en vägg. Placera fötterna en bit framför överkroppen. Lyft ena benet och gå ner i en knäböj med det andra, bollen rullar då upp längs ryggraden.

Tänk på att ha parallella höfter och kontroll på knäet. Återgå till startläget, växla ben. Förenkla övningen genom att behålla båda fötterna i golvet när du går ner i knäböjen.



Bollträning 11

Knäböj med rotation

Ta hjälp av en träningskompis. Ställ er rygg mot rygg, en av er håller bollen i händerna. Kliv framåt med båda fötterna och gå ner i en knäböj, fortfarande rygg mot rygg.

Rotera överkropparna tills era ansikten är vända i samma riktning, skicka bollen vidare till kompisen. Rotera sedan åt motsatta hållet och skicka bollen vidare igen.

*BOLLEN SKA RÖRA SIG I 360
GRADER RUNT ERA KROPPAR*

