

## Gymmix Balansboll

Att träna med en balansboll är roligt och utmanande. Bollen är ett instabilt underlag som gör att tankarna kan bara vara på ett ställe när du tränar, på bollen och den övningen du gör just då!

Bollen som också kallas Pilatesboll, Fit Ball, Swiss Ball, stabilitetsboll mm. ger dig träning som är riktad till de stabiliserande musklerna. Med styrka i dina stabiliserande muskler kan du utveckla mer kraft och rörelse i din vardag eller din idrott.

Bollträning är för alla i alla åldrar. Börja med enkla övningar för att sedan utmana dig med de mer komplexa.

Tänk på att under hela passet ha en neutral hållning oavsett vilken position din kropp har eller vilken övning du utför. Den neutrala hållningen innebär en väl balanserad hållning där dina leder och muskler är placerade så gynnsamt som möjligt.

Den neutrala hållningen innebär följande:

- Vikten är jämt fördelad på båda fötterna
- Knäna är mjuka
- Höfter och axlar är i linje med varandra
- Gör ryggen rak med naturlig svank
- Öppna bröstet
- Hakan är något indragen då toppen av ditt huvud är något "lyft" uppåt

I det här passet får du olika övningar som tränar din styrka, stabilitet, kondition och rörlighet.

Tänk på att det är bättre att göra rörelserna långsamt med kontroll än att skynda fram.

Passet är framtaget av Lotta Rahm och granskat av sjukgymnast Roy Sandström.

I programmet används musik som är peppande och upplyftande i uppvärmningen med BPM 124- 136 och vanliga mixade aerobic-skivor fungerar bra. I övrigt under styrkedelen och stretchen kan musik med lägre BPM 120-122 användas eftersom musiken då används mer som en musik-matta i bakgrunden.

## Uppvärmning, ca 10-15 min

Uppvärmningsövningarna får igång din puls och mjukar upp din leder och muskler inför det kommande passet.

**Knäböj och sträck** - denna övning får igång din puls och mjukar upp knän och axlar och stärker ryggen.

Start:

Stå med tyngden på båda fötterna höftbrett isär. Håll bollen i händerna.



Utförande:

Knäböj och lyft upp bollen ovanför ditt huvud med sträckta armar. Sänk därefter bollen och sträck på benen.



Tänk på att:

Aktivera dina bålmskler

För bollen upp i taket

Hålla ryggen i neutral position

## Studs på bollen

- övningen höjer pulsen och stärker rygg och mage

Start:

Sitt med rak rygg på bollen och fötterna en höftbredd isär.



Utförande:

Studs rytmiskt upp och ned på bollen. Sväng armarna fram och tillbaka.



Tänk på att:

Hålla bollen under ditt säte

Överkroppen är upprätt

Ha de djupa bålmusklerna aktiverade.

**Rotation på bollen** - mjukar upp och stärker dina muskler i nedre delen av ryggen

Start:

Sitt på bollen med neutral hållning och fötterna en höftbredd isär.



Utförande:

Gör stora cirklar med bäckenet åt båda hållen.



Tänk på att:

Göra cirkarna lika stora och många åt båda hållen.

Kom ihåg att hålla ryggen i en neutral position

**Utfall med rotation**- en övning som aktiverar många muskler, både i ryggen och benen

Start:

Stå med fötterna höftbrett isär och håll bollen i händerna, sätt bak en fot. Var noga med din neutrala hållning.



Utförande:

Böj i knäna och låt knät nästan snudda golvet. Roter samtidigt i överkroppen med bollen över det ben du har framför dig.

Sträck på benen och kom tillbaka till utgångsposition. Byt därefter sida.



Tänk på att:

Rotera i ryggen

Aktivera dina djupa bålmuskler

Rörelsen sker rakt ned och upp

**Regnbågen-** en övning som mjukar upp sidorna av kroppen

Start:

Stå med fötterna något mer än höftbrett isär. Böj i knäna och för bollen åt sidan så att den hamnar vid nedre delen av ditt ben.



Utförande:

För bollen i en stor båge till andra sidan av kroppen.



Tänk på att:

Aktivera dina djupa bålmuskler

Ta ut rörelsen i ryggen

## Träningsdel, ca 40 min

**Sittande benlyft**- en övning som tränar dina djupa magmuskler

Start:

Sitt mitt på bollen med en neutral hållning. Fötterna placerar du med en höftbredds avstånd.



Utförande:

Lyft långsamt och stabilt ett ben upp i luften. Sänk benet långsamt och kontrollerat och byt därefter ben.



Tänk på att:

Sitta kvar med båda sittbenen i bollen

Träna lugnt och med stor kontroll

Dina höfter inte skjuter ut i sidorna

Du undviker att kroppen åker till sidan

Arbeta lika mycket och högt med båda benen

Inte sjunka ihop för att kunna lyfta benet, då är det bättre att du lyfter lite lägre

**Sittande "no hands, no feet"**- Övningen aktiverar alla muskler i bålen och bäckenet

Start:

Sitt mitt på bollen med neutral hållning och sittbenen något riktade bakåt.



Utförande:

Lyft fötterna från golvet och håll balansen



Tänk på att:

Undvika att sjunka ihop



**Rotation i brygga-** övningen tränar dina stabiliserande muskler i bålen, baksidan av dina ben samt ger ryggen nyttig rotation

Start:

Ligg med skulderna på bollen och håll kroppen rak med höfterna vågrätt och fötterna stadigt i golvet. Sträck händerna rakt upp i taket och håll armarna raka.



Utförande:

Vrid överkroppen så att armarna pekar åt sidorna. Du roterar så långt att axeln vilar på bollen. Vrid tillbaka mot mitten och för armarna i en båge till motsatt sida.



Tänk på att:

Hålla upp bäckenet

Sänka axlarna

Spänna dina sätesmuskler

Rotera långsamt med stor kontroll

**Sidoplanka**- övningen ger dig stabilitet längs kroppens sidor. Du tränar även fram och baksidan här.

Start:

Stöd dig med ena underarmen mot bollen. Sträck på benen och håll kroppen i neutral hållning.



Utförande:

Håll kvar kroppen, sträck upp handen mot taket för att utmana dig själv. Byt därefter sida.



Tänk på att:

- Ha en neutral hållning hela tiden
- Ligga i en rak linje med hela kroppen
- Håll dina skuldror sänkta
- Tryck ned dina fötter i golvet

**Balans på knä med rotation**- övningen tränar din stabilitet, både på fram och baksida.

Start:

Luta dina knän mot bollen och förflytta långsamt kroppsvikten mot bollen för att slutligen balansera på alla fyra på bollen.



Utförande:

Ta dig därefter upp till knästående och stå kvar. En lite svårare övning är att rotera i överkroppen samtidigt som du står på knäna på bollen. Roterar lika mycket på båda sidorna.



Tänk på att:

Hålla neutral hållning

Slappna av i benen

Aktivera din bålmskulatur

Inte sjunka ihop

**Järnmagen**- övningen som tränar magens, axlarnas och ryggens muskulatur

Start:

Stå på knä bakom bollen med armbågarna mot bollen



Utförande:

Rulla framåt på bollen.



Tänk på att:

Sänk skulderna

Aktivera din bålmuskulatur

Håll kroppen rak

Undvik att vrida i kroppen åt något håll

## Stålmannen- övningen som tränar ryggens muskulatur

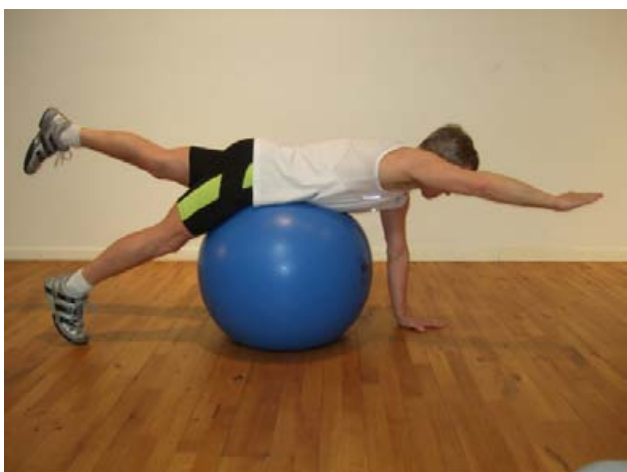
Start:

Ligg på bollen, stöd händer och fötter i golvet.



Utförande:

Lyft arm och ben på diagonalen. Rätta ut armen och benet i en rak linje. Därefter, byt arm och ben.



Tänk på att:

Sträcka ut långt fram och bak istället för att lyfta högt upp

Håll huvudet i linje med kroppen

Håll kroppen i neutral hållning

**Fallskärm-** övningen som utmanar din balans och tränar ryggmuskulaturen

Start:

Ligg på bollen, stöd händer och fötter i golvet.



Utförande:

Lyft armar och ben från golvet och balansera på bollen.



Tänk på att:

Spänna magen ryggen, skinkor och ben

## **Knäböj**- övningen tränar framsida lår

Start:

Stå med fötterna höftbrett isär med neutral hållning och bollen i händerna.



Utförande:

Böj i knäna och sträck ut bollen framför dig. Sträck därefter upp igen.



Tänk på att:

Aktivera din bålmuskulatur

Stå med båda fötterna i golvet med samma tyngd på båda

Hålla din rygg rak när du böjer på benen

**Tyngdöverföring-** du sträcker ut dina muskler på insidan lår och sidan av ryggen i övningen. Du får också en rotation i ryggen.

Start:

Stå med fötterna brett isär bakom bollen. Ha en hand på bollen.



Utförande:

För bollen åt sidan, mot det böjda benet, med den hand som är längst ifrån bollen.



Tänk på att:

Hålla upp din överkropp

Sträcka ut i armen så att du får en rotation i ryggen



**Magplanka med fotdropp**- övningen som tränar hela kroppen och som ger armarna och magen det lilla extra

Start:

Lägg dig på bollen och rulla ut så att dina underben vilar på bollen och kroppen vilar på dina händer.



Utförande:

Sänk ett ben mot golvet och lyft sedan tillbaka upp på bollen. Byt ben.



Tänk på att:

Vara stabil i hela kroppen

Håll höfterna i samma läge hela tiden

Undvik att vrida eller "tappa" kroppen åt sidan

**Benböj**- övningen som stärker ben och säte samt förbättrar din stabilitet och rörlighet

Start:

Stå med neutral hållning med benet på bollen.



Utförande:

Böj i benet, låt bollen rulla iväg och sträck ut det benet.



Tänk på att:

Knän pekar framåt när du böjer det

Luta överkroppen lite lätt framåt

Titta framåt

## Sit ups med bollöverflyttning- övningen stärker din mage

Start:

Ligg på rygg och grip bollen med benen. Armarna sträcker du ovan huvudet.



Utförande:

Lyft benen och ta bollen med händerna.



Sänk därefter ned bollen ovanför ditt huvud och stäck ut kroppen. Gå sedan tillbaka samma väg.



Tänk på att:

Aktivera din magmuskulatur

Sänk axlarna

## Stretch, ca 10 min

Rotation i ryggen

Ha benen på bollen och låt bollen rulla åt sidan



Sträck ut i sätet

Ligg på rygg med benet på bollen. Lägg det andra benet över.



Sträck ut baksida lår och vader  
Ligg på rygg och tryck upp hälen i taket



Sträck ut i höften  
Stå på knät och vila höften mot bollen



Sträck ut baksida lår



Sträck ut framsida lår



Sträck ut insida lår



Sträck ut i ryggen



Sträck ut i nacken



Sträck ut i ryggen



