

Øvelser på bold

Træning på en stor bold bringer motivationen og legebarnet frem i enhver. Uanset alder kan man have glæde af træning med bold. Bolden stiller på samme tid krav til balance, koordination, bevægelse og stabilitet, der er grundelementer i enhver form for bevægelse. Bolden er specielt god til at træne ryggen og mavens muskler, der udgør muskelkorsettet.

Det er vigtigt at du anskaffer dig den rigtige boldstørrelse:

Personhøjde	Bolddiameter
Under 155 cm	45 cm
155-171cm	55 cm
171-186 cm	65 cm
186-198 cm	75 cm
Over 198 cm	85 cm

Der findes bolde i mange forskellige kvaliteter, og pris og kvalitet hænger som regel sammen. Du kan købe din bold mange forskellige steder. Kig i din lokale sportsforretning eller køb den på nettet (søg på Swiss Ball eller Exercise Ball)

Siddende balanceøvelse



Udgangsstilling

Sid på bolden med fødderne i hoftebreddes afstand og ryggen ret.

Bevægelse

Løft det ene ben op mod loftet samtidig med at du løfter den modsatte arm. Skift til modsatte side. Sørg for at holde ryggen ret og kigge efter den arm, der løftes. Bolden skal ligge helt stille.

Gentag 10 gange til hver side

Øvelse for balder og baglår



Udgangstilling

Sid på bolden og gå derefter fremefter så bolden støtter på ryggen og bagdelen er lige over gulvet. Læg hænderne bag nakken.

Bevægelse

Løft bagdelen op så kroppen ligger i en lige linje. Sørg for at knæene peger i samme retning som tæerne. Sænk bagdelen tilbage til udgangstilling

Gentag 10-15 gange

Øvelse for mavemusklerne



Udgangstilling

Sid på bolden og gå derefter lidt fremefter. Læn overkroppen bagud og hen over bolden samtidig med at hænderne krydses foran på brystkassen. Sørg for at holde hovedet i lige forlængelse af rygsøjlen.

Bevægelse

Løft brystet, mens du runder ryggen så meget som muligt. Ræk armene fremefter, når du løfter dig op. Sørg for at suge navlen ind under bevægelsen. Sænk ned igen til udgangstilling.

Gentag 10-15 gange

Øvelse for ryg, balder og baglår



Udgangstilling

Lig på maven ind over bolden. Støt med fødderne i gulvet og lad armene falde ned mod gulvet.

Bevægelse

Løft overkroppen og før samtidig armene med bagud ned langs siden af kroppen. Sørg for at holde navlen inde og hovedet i naturlig forlængelse af rygsøjlen. Sænk ned igen til udgangsstilling.

Gentag 10-15 gange

Øvelse for ryggens muskler



Udgangstilling

Lig på maven og støt med hænder og fødder i gulvet.

Bevægelse

Løft den ene arm samtidig med at du løfter det modsatte ben til vandret. Sørg for at ligge roligt på bolden med hovedet i naturlig forlængelse af rygsøjlen. Sænk til udgangsstillingen og gentag til modsatte side.

Gentag 10 gange til hver side

Øvelse for balance og stabilitet i hele kroppen



Udgangsstilling

Lig dig på maven hen over bolden med hænder og fødder i jorden.

Bevægelse

Kravl frem på hænderne samtidig med at du bevæger kroppen hen over bolden. Gå så langt frem som du kan, mens du holder kroppen stabil. Sørg for at suge navlen ind, holde ryggen i sin naturlige stilling og skuldrene væk fra ørene. Hold stillingen i 10-60 sekunder. Kravl kontrolleret tilbage igen.

Gentag 3-5 gange