



# **Bålstabilitet**

**Träning med balansboll**

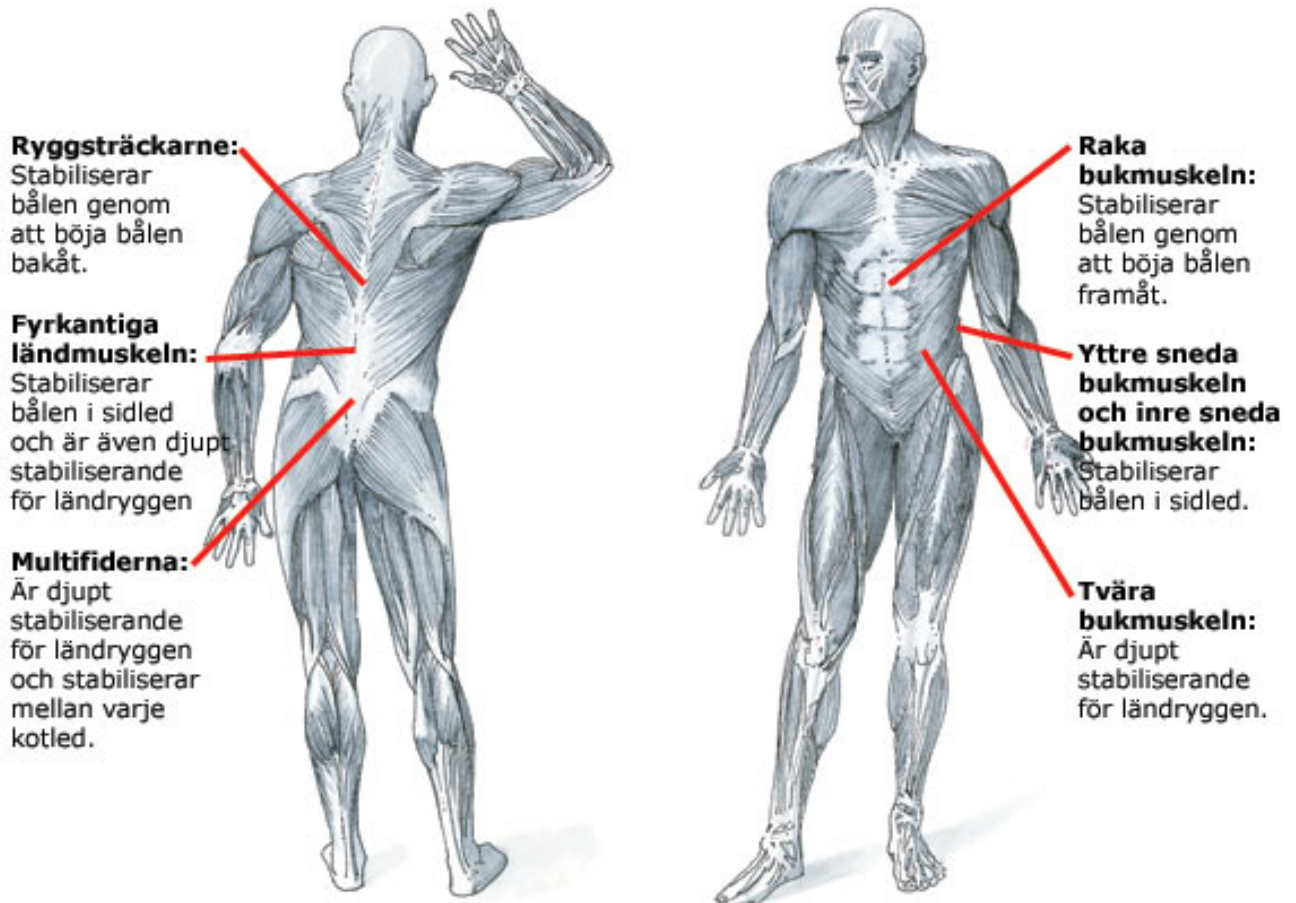
## Träning med Balansboll

Bålträning - bra för mycket

Du får:

- ökad kroppskänedom
- bättre koordination
- starkare rygg
- hållbarare kroppminskad skaderisk
- bättre balans
- bättre motorisk kontroll
- funktionell muskelstyrka
- som ger kraft i vardagslivet
- ut mer av övrig träning eftersom den blir effektivare.

## Muskelmannen



## 1. Stålmannen

Övningen koordinerar hela bålen och lär ut goda rörelseprinciper.

En tuff balansövning där man tvingas spänna hela baksidan av kroppen

### Muskler

- Lämplig för träning av nacke, axlar, ländrygg och höfter
- Inriktar sig på muskelbalansen från övre delen av ryggen ner till höften
- Fokuserar på nedre kappmuskeln, de nedre bukmusklerna och sätesmuskeln

### Genomförande

1. Stå på alla fyra
2. Motsatt arm och bensträckning, växla
3. Båda armarna sträckta, balanserade på tårna
4. Ligg med magen på bollen utan kontakt med golvet. Sträck långsamt ut armar och ben och försök hitta balansen.



Slutpositionen

## 2. Benböj mot vägg

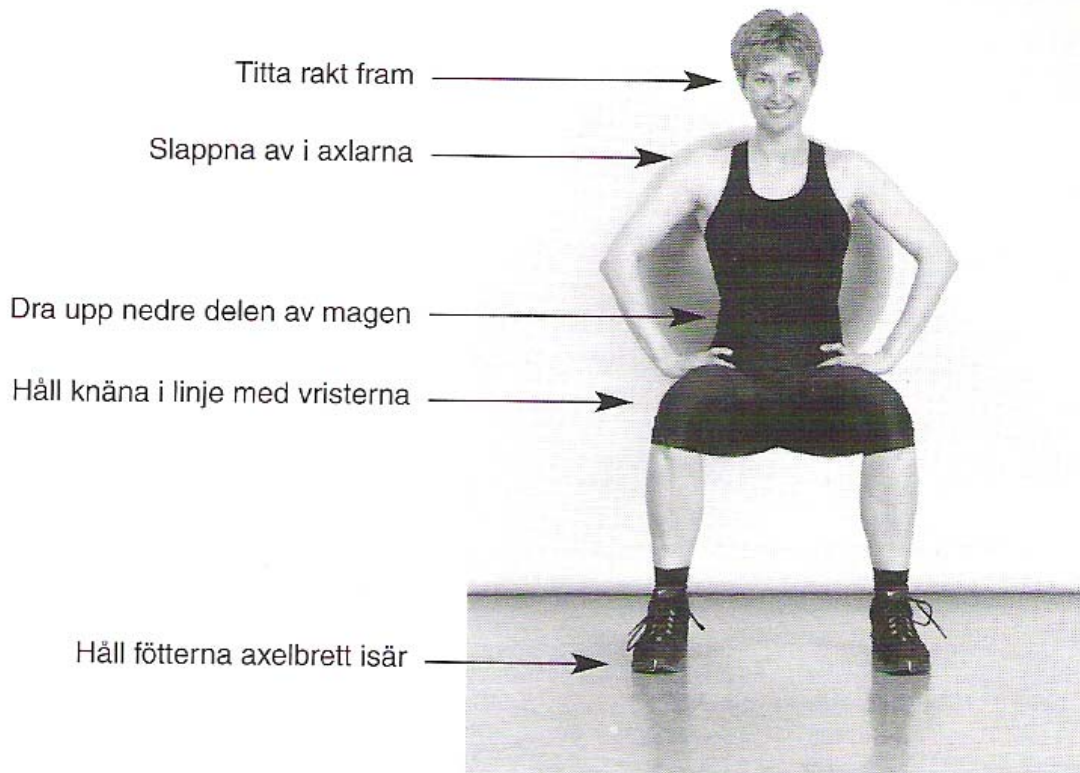
Övningen ökar höftstabiliteten och lär dig balansera krafterna tvärsöver bäckenet. Den stärker låren och skinkorna.

### Muskler

- Lämplig för träning av ländrygg, höfter, ljumskar, knän och vrister
- Inriktar sig på den nedre kraftzonen och bålstabiliteten
- Fokuserar på sätesmusklerna, de nedre bukmusklerna och musklerna på främre delen av låren

### Genomförande

1. Stå upp luta dig mot bollen
2. Rulla sakta nerför väggen, inte längre än att knäna har 90 graders vinkel
3. Håll kvar – räkna till tio, långsamt upp igen
4. Gå vidare med häillyft, jobba med ett ben i taget och utsträckta ben.



*Utgångsposition*

### 3. Armhävning mot vägg

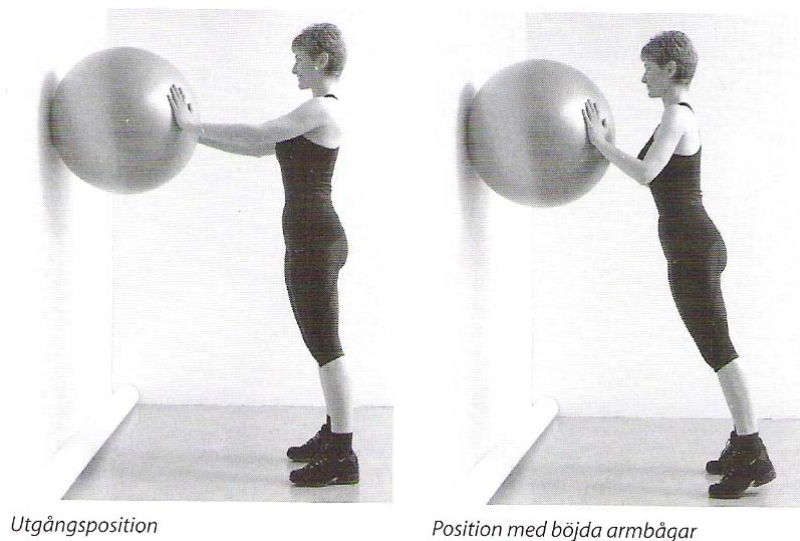
Övningen är bra för att bygga upp arm och bålkoordination.

#### Muskler

- Lämplig för träning av nacke, axlar, armbågar, mellersta delen av ryggen och ländryggen
- Inriktar sig på den övre kraftzonen och bålstabiliteten
- Fokuserar på de nedre bukmusklerna, armsträckarna/ bröstmusklerna och musklerna som stabiliserar skulderbladen (nedre kappmuskeln och främre sågmuskeln)

#### Genomförande

1. Stå upp (som bilden visar)
2. Armhävningar med axelbreda fötter och händer
3. Öka belastningen genom att hålla och stå smalare
4. Bygg på med att stå på ett ben i taget



#### Svårighetsgraden avgörs av avståndet mellan fötter och boll

- Välj ett avstånd där du klarar av att kontrollera ländryggen, öka svårigheten genom att flytta svårighetsgraden genom att flytta fötterna längre ifrån bollen
- Hitta varianter (se bilderna)



## 4. Bryggan

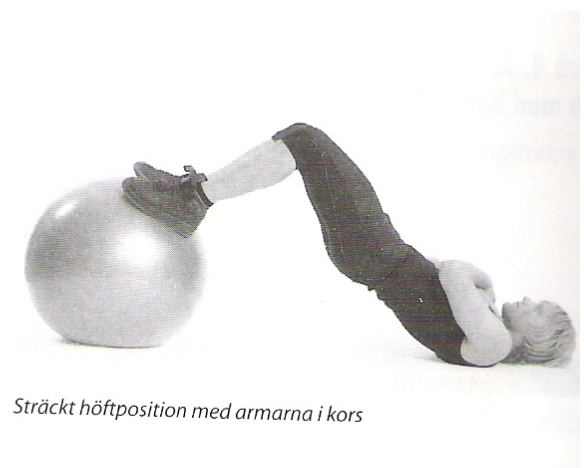
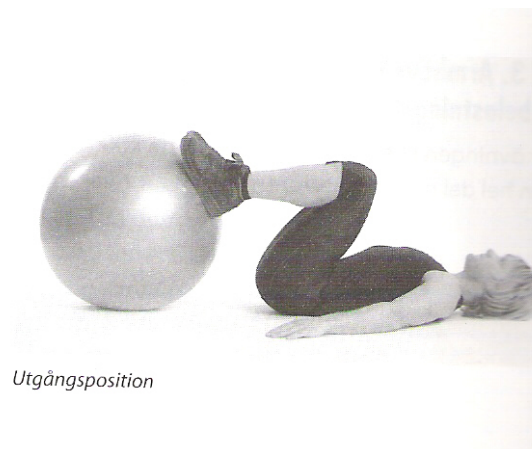
Övningen tränar styrkan i skinkor och lårens baksidor samt bålstabiliteten.

### Muskler

- Lämplig för träning av ryggraden från nacke ner till ländryggen, för höfter, hamstrings och knän
- Inriktar sig på den nedre kftzonen och bålstabiliteten
- Fokuserar på de nedre bukmusklerna, sätesmusklerna och musklerna på baksidan av låren (hamstrings)

### Genomförande

1. Lyft stjärten från golvet genom att höja ryggen som en enhet, behåll svanken.
2. Vänd och gå ner igen: håll svanken på vägen ner.
3. Du bestämmer själv motståndet genom att antingen ligga med hälarna eller vaderna på bollen.
4. Lyft armarna och håll dem en bit ovanför golvet för att göra det mer instabilt.



## 5. Skottkärnan

Övningen bygger upp styrkan i magmusklerna och lär ut en korrekt kroppslinje.

### Muskler

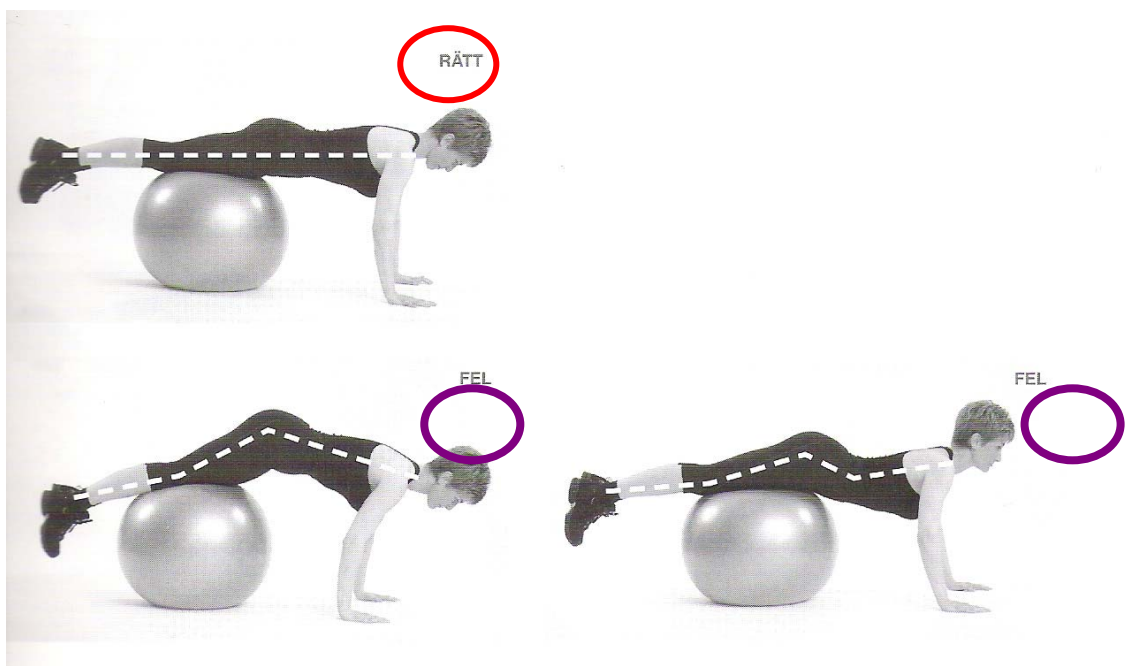
- Lämplig för nacke, axlar, armbåge, mellersta delen av ryggen och ländryggen
- Inriktar sig på den övre kraftzonen och bålstabiliteten
- Fokuserar på skuldermusklerna, mellersta delen av ryggen och de nedre bukmusklerna

### Genomförande

1. Dra dig framåt och bakåt längs bollen.
2. Bålen får inte svanka eller böja på mitten. Försök bibehåll hållningen.
3. Använd armar och axlar för att flytta kroppen över bollen i en cirkel.

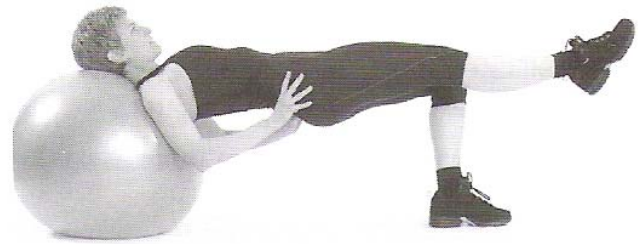


Utgångsposition



## 6. Hängbron med benlyft

Övningen tränar sätesmusklerna att arbeta med magmusklerna för att kontrollera bål och bäcken.



*Position för hängbron med lyft ben*

### Genomförande

1. Vila med skulderna mot bollen
2. Fötterna rakt nedanför knäna
3. Lyft ett ben rakt ut, sakta – hitta balans – byt ben
4. Börja med armarna brett för bättre balans, smalna av när du har bättre balans.



## 7. Hamstring drag

Övningen tränar styrkan i skinkorna och får hamstringarna att arbeta intensivt.



Bild 1

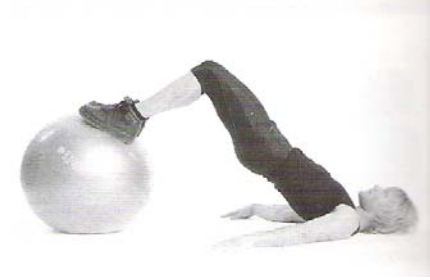


Bild 2

### Genomförande

1. Börja med de två första bilderna repetera dom två rörelserna
2. Övergå till bilden 3, hitta balans
3. Bild 4, sträck ut ett ben långsamt, hitta balansen, gå tillbaka
4. Växla ben



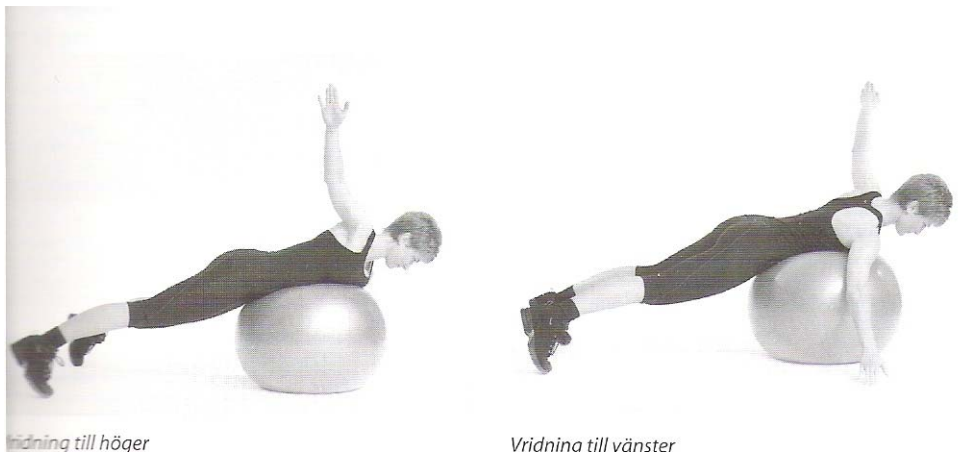
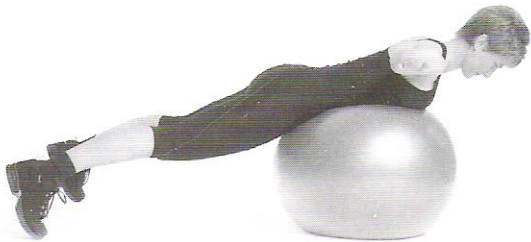
Bild 3



Bild 4

## 8. Väderkvarnen

Övningen tränar sätesmuskelaturen att stödja ryggen genom att kontrollera höftvinkeln och som magmusklerna att både stabilisera och skapa roterande rörelser.



*Vridning till höger*

*Vridning till vänster*

### Genomförande

1. Ligg på magen över bollen med fötterna i golvet
2. Dra upp nedre delen av magen mot ryggen
3. För att hålla ryggen rak: spänn sätesmusklerna så att höfterna sträcks.
4. Försök att slappna av i ryggen och fokusera på att dra från sätesmusklerna.

*Bilder, texter och ideér är helt eller delvis hämtade från:*

- "Bålstabilitet – Fakta och övningar på Balansboll!" Författare: Joanne Elphinston/ Paul Pook, Förlag: SISU Idrottsböcker
- [www.balansboll.nu/](http://www.balansboll.nu/)