



## Få Bedre Balance Nu: Træn med Bolde og Brædder

Af Marina Aagaard

Efterhånden har mange motionister stiftet bekendtskab med den store træningsbold, enten derhjemme eller i fitnesscenteret – boldtræning er efterhånden på programmet i de fleste større centre – og der kommer stadigt flere balanceredskaber til: BOSU'er, AeroStep'er og Terapibrædder. Hvad kan de? Er de bedre end bolden? Kan man balancere på hold? Kom her på forkant med tidens tendenser indenfor balancetræning.

### Balancetræning

Balance er en vigtig del af koordinationsevnen, også kaldet motorik eller teknik, der er baseret på samspillet mellem nerver og muskler. Balancetræning benævnes af og til proprioceptiv træning da det er træning af bevægelses- og stillingssanserne, kaldet proprioceptorerne (der er knyttede til muskler, led, sener og det indre øre), som hjælper os med at holde balancen, skifte retning, og fornemme hvor kroppsdelene befinder sig.

Både unge, voksne og ældre, uøvede såvel som øvede, har brug for træning af balancen for at opnå en bedre kropskontrol i hverdagen såvel som for at forbedre præstationsevnen i idræt.

Gennem de senere år har der indenfor fitness været megen fokus på funktionel træning, som netop går ud på at forbedre kroppens funktion og præstation i alle tænkelige situationer i dagligdag og sport, og balanceøvelser af forskellig art, på eksempelvis bolde og vippebrædder, er derfor et naturligt element i funktionel træning. Ethvert træningsprogram vil blive forbedret ved at man inkluderer balancetræning, enten i form af deciderede balanceøvelser eller ved at tilføje de traditionelle øvelser et element af balance.

### Statisk og dynamisk balance

Balancen kan trænes statisk, stillestående, eller dynamisk, med bevægelse.

Statiske balancer kan foregå på gulvet, med simple øvelser som den såkaldte tandemstilling (hvor fødderne står på linie og bageste fods tær rører forreste fods hæl), storkestillingen, der er en et-bens balance, eller hælløft hvor man står oppe på tæerne.

Dynamisk balancetræning går ud på at man forsøger at holde balancen under øvelser, løb og hop med pludselige retnings skift og forskydninger af kroppen. På aerobic- og stephold med drejninger og hurtige fodskift trænes balancen derfor også til en vis grad.

Balancen optrænes progressivt (med gradvis fremgang). Derfor skal man først kunne holde balancen, eksempelvis på et ben og på tær, på gulvet, før man tager redskaber såsom vippebrædder og bolde i brug. Ligeledes går statisk balancetræning forud for sværere dynamiske balancer.

### Balanceredskaber

Balancen kan trænes med en lang række øvelser på gulvet, på hænder, fødder og alle fire, men det giver en ekstra dimension i træningen når man benytter et balanceredskab.

Når man laver øvelser på et balanceredskab, spændes ikke alene de store, ydre muskler, også de dybtliggende muskler arbejder på at stabilisere kroppen, hvilket giver en effektiv kropsstammetræning (core training på engelsk); næsten uanset øvelse får man trænet både de ydre og de indre muskler og balancen på samme tid.

Der eksisterer efterhånden et meget stort udvalg af fitness balanceredskaber, hvoraf de mest udbredte er: Bolde, luftpuder, skumruller (cylindriske letvægtsredskaber i hårdt eller blødt skum), skumgummipuder og vippebrædder, der kan vippe i en retning, fra side til side, eller i flere retninger.

Alle fås de i forskellige udformninger med varierende sværhedsgrad.

I det følgende beskrives de mest populære redskaber og deres anvendelse i fitness træning.

### De store bolde

Store træningsbolde, også kaldet terapibolde, fysiobolde og swiss balls, findes i mange typer og kvaliteter.

Der er to hovedtyper: Den almindelige bold, som er let og livlig, den mest anvendte model indenfor aerobic, holdtræning, og gymnastik. ABS bolden (Anti-Burst System), den kraftige type, som ikke ruller helt så let, tåler større belastninger og ikke springer hvis den punkterer og derfor er den foretrukne model indenfor styrketræning.

De mest anvendte størrelser er 55, 65 og 75 centimeter i diameter. Valg af boldstørrelse afhænger af kropshøjden og lemmernes længde (lårbenet bør være i vandret eller lidt derover når man sidder på bolden), men også af øvelsens art; det varierer lidt fra øvelse til øvelse hvad der er den optimale boldstørrelse.

Selvom det er muligt at træne balancen på diverse sjove redskaber, er det hyppigst anvendte balanceredskab, indenfor både individuel træning og holdtræning, stadig den store bold, der har et væld af anvendelsesmuligheder: I modsætning til andre balanceredskaber kan bolden trille frit rundt i alle retninger. Det giver mulighed for at man ikke bare ligger, sidder, knæler eller står på bolden, men også at man kan rulle frem og tilbage og fra side til side henover bolden, med forflytning henover gulvet, hvilket giver en dynamisk og intensiv træning.

På de fleste boldhold er træningen dog typisk lidt mere stationær, med serier af stabiliserende øvelser som har til formål at styrke både de ydre muskler og indre muskler.

Typiske øvelser er:

Broøvelser, hvor man ligger med ryggen eller benene hvilende på bolden og kroppen skudt op i bro.

Mavebøjninger, i rygliggende stilling på bolden.

Rygstrækninger, i maveliggende stilling på bolden.

Kropsstøt og armstrækninger, hvor man har hænderne i gulvet og ben hvilende på bolden.

Balanceøvelser hvor man sidder eller ligger på bolden (med fødderne løftede) eller, hvis man er øvet, knæler eller står oppe på bolden.

### Det nye balanceredskab

BOSU, der er en forkortelse af BOth Sides Up, er relativt ny i Danmark. I løbet af det seneste års tid er den blevet præsenteret på fitnesskurser og -kongresser og er efterfølgende begyndt at dukke op i træningscentre rundt om i landet, primært i styrketræningsafdelingen, men også enkelte steder i holdtræning.

BOSU'en, der er 62,5 cm bred, 30 cm høj og har en vægt på cirka syv kilo, er et spændende redskab og et godt supplement til bolden. Desværre er den ikke helt billig, cirka 1000-1300 kroner, så den er dyrere i anskaffelse end en stor bold, som normalt koster fra 150-450 kroner. Til gengæld er den et helt unikt to-i-et-redskab, hvilket muliggør et utal af øvelser.

Står den på den plane, hårde side, med halvkuglesiden opad, står den solidt og fungerer som en stor luftpude, med en overflade som bolden, med et ustabil underlag som træner både balancen og styrken omkring ankler og knæ. Netop fordi den står fast, giver den nogle andre muligheder end bolden, blandt andet kan man stå oppe på boldoverfladen med samlede fødder, eller på et ben, hvilket for de fleste vil være umuligt på den store bold, og træningen kan omfatte alle traditionelle styrketræningsøvelser, både stående, siddende, knælende og liggende.

I "normalstillingen" kan den også bruges som stepbænk hvilket giver en fantastisk mulighed for samtidig puls- og balancetræning; som på stepbænken kan man lave alle basistrin, gang, løb, knæløft og hælspark opad og nedad og henover den, men her kræver luftpudeoverfladen at man hele tiden korrigerer og forsøger at opretholde balancen.

Vendt om på halvkuglesiden fungerer BOSU'en som et stort vippebræt, med en vandret flade hvorpå hænder, fødder eller krop kan støtte. Fordelen i forhold til et almindeligt vippebræt er, at fladen er stor nok til at man ikke bare kan stå på den, men også sidde, knæle og ligge og udføre så forskelligartede øvelser som benbøjninger, armstrækninger, rygstrækninger og mavebøjninger.

Terapibrædder (også kaldet stabiltrænere) er ovale, relativt faste skumgummipuder, som kan benyttes som underlag i stort set alle styrketrænings- og balanceøvelser.

Enhver form for ustabil underlag vil udfordre balancen og terapibrædderne, som fås i to sværhedsgrader (og desuden kan lægges ovenpå hinanden for yderligere sværhed) er helt oplagte som underlag i forbindelse med de gængse muskeltræningsøvelser, på bodytoninghold såvel som i styrketræning, såsom stående skulder sideløft, biceps curl (bøjning af armen), triceps kick back (strækning af armen) og lignende øvelser.

Desuden kan terapibrædderne benyttes som mini-stepbænke. Stepstræning på terapibrædder er rigtig sjovt; højden, cirka fem centimeter, er ikke overvældende, men det giver en anderledes koordinationsstræning når man skal forsøge at træde rigtigt op på terapibrættet, der ikke er større end et fodspor i overstrøelse, og balancen bliver hele tiden udfordret, på en overkommelig måde.

Luftpuder er gummipuder fyldt med luft, som kan bruges til at stå, sidde eller ligge på. Luftpuder giver en særdeles udfordrende balancetræning og de har længe været udbredt indenfor genoptræning, men de ses endnu kun sjældent i fitnesscentre. Typisk står man på et ben på luftpuden og udfører balanceøvelser, men man kan eksempelvis også sidde på en stor bold og støtte med en fod på luftpuden mens man udfører diverse øvelser med det frie ben, kroppen og armene.

Aero-step er en special-luftpude der kan benyttes som underlag i de fleste bodytoning- eller styrketræningsøvelser, blandt andre squat (benbøjninger) og lunge, eller som en mini-step bänk.

Det helt særlige ved Aero-step'en er at den har et to-kammer system så benene eller armene, i hver sin side, kan træne uafhængigt af hinanden.

Til gengæld er den lidt fastere end andre luftpuder hvilket gør at den er lettere at stå på og derfor kan bruges til flere øvelser.

AeroStep'en har længe været populær i Tyskland, hvor man har tradition for balancetræning, og den er for nylig blevet introduceret som holdtræningsredskab på en dansk træningskongres, så der skulle være en chance for at komme til at træne på den i fremtiden...

Vippebrædder ses mest i styrketræning og i genoptræning, men sidst i halvfemserne udviklede Reebok et specielt stort vippebræt, Reebok Coreboard, med 2-3 styrker, som også anvendes i holdtræning, mest i USA, men også enkelte steder herhjemme.

Fordelen ved Reebok Coreboardet er, at det er meget solidt og ikke vipper så meget som et almindeligt vippebræt, derfor er det velegnet både som underlag for styrketræningsøvelser og som en alternativ stepbänk, eftersom det er stort nok til at man kan lave alle vanlige steptrin på det.

Som noget helt særligt kan Coreboardet vrides til siden og det betyder at det kan bruges til twist- og rotationsøvelser – hvilket er relevant i forbindelse med funktionel træning hvor man træner kroppen i alle planer, herunder også på tværs.

### Bold, BOSU, luftpuder eller brædder?

Som trænende spørger man ofte sig selv: Hvad er bedst, mest effektivt? Den ene eller den anden træningsform, det ene eller det andet redskab? Svaret afhænger blandt andet af følgende: Hvilket resultat ønsker man og hvad er udgangspunktet?

Eksempelvis nytter det ikke noget at løb giver den højeste intensitet, hvis man har problemer med fødder eller ryg, så må man finde noget der er næsten ligeså effektivt, men mere skånsomt. Det samme gør sig gældende i balancetræning; hvad er det man ønsker at opnå og hvor god er ens form og balance på nuværende tidspunkt? Hvis man selv skal investere i udstyr, er det ofte også et spørgsmål om hvilket redskab der giver mest muligt for pengene.

Når det gælder balanceredskaber, kan man for rimelige penge få redskaber som bolde og luftpuder der giver en særdeles effektiv træning af balancen. Men ønsker man endnu mere variation, og måske pulstræning oven i købet, kræver det større, om end stadig rimelige, investeringer.

Med et nyt spændende redskab som BOSU'en på vej, kan man spørge sig selv om den erstatter bolden? Her gælder det både om hvad der er det overordnede formål med træningen og smag og behag; bolden er et let redskab, der kan kastes, trilles og rulle frit i alle retninger og give en balancetræning som ikke er mulig på BOSU'en, omvendt giver den tungere BOSU mulighed for en lang række øvelser som ikke er mulige med bolden, eksempelvis vippebræt- og steptræning.

Har man som trænende i et fitnesscenter adgang til flere former for balanceredskaber, er der til gengæld ingen tvivl. Her gælder det om at benytte så mange balanceredskaber som muligt – både når man træner for sig selv i styrketræningsafdelingen og når man er med på hold i aerobicsalen – jo mere alsidig og afvekslende træningen er, desto sjovere er det at motionere og desto bedre bliver koordinationsniveauet og balancen – og dermed den fysiske form.

Eksempler på øvelser og progressioner:

Begge ben, stå på tæer på gulv, terapibræt eller aerostep

Begge ben, stå på tæer, med et/to lukkede øjne

Stå på et ben, på flad fod

Stå på et ben, på tæer

Stå på et ben, på flad fod, et/to lukkede øjne

Stå på et ben, på tæer, med et/to lukkede øjne

Begge ben, stå i bredstående på vippebræt eller BOSU

Begge ben, stå med samlede fødder på vippebræt

Begge ben, stå i bredstående på vippebræt, med et/to lukkede øjne

Begge ben, stå med samlede fødder på vippebræt, et/to lukkede øjne

Stå på et ben, på flad fod på vippebræt

Stå på et ben, på flad fod på vippebræt, med et/to lukkede øjne

Siddende på træningsbold

Siddende på træningsbold, en fod i gulvet, det andet ben løftet

Siddende på træningsbold begge fødder løftet op fra gulvet

Knælende på alle fire på træningsbold

Knæstående på træningsbold (brug eventuelt krop, arme og/eller ben)

Stående på træningsbold

Ildrætsspecifikke øvelser stående på træningsbold

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 olympiske atleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.