



Boldtræning: Alle Tidens Træning

Af Marina Aagaard

Fysiobold, terapibold, Swiss ball eller den store bold: Kært barn har mange navne, og den store træningsbold, er nærmest et vidunder at et træningsredskab – for den kan bruges til både muskel-, balance- og smidighedstræning og er for trænende i alle aldre, fra junior til senior, på alle niveauer. Artiklen fortæller, hvad du bør vide om boldtræning. Er du fortsat nysgerrig og mangler øvelser, fortæller bogen [Træning Med Den Store Bold](#) meget mere, bl.a. flere hundrede boldøvelser.

Meget Mere End Motion

Oprindeligt vandt bolden indpas hos fysioterapeuter som et redskab til genoptræning og forbedring af koordinationsevnen, men i de senere år er bolden vundet frem over hele verden, både indenfor motion og idrætstræning, hvor blandt andre golfspillere har fundet at bolden er et suverænt redskab til at forbedre stabilitet og styrke.

På den store bold trænes både de store og de små, de indre og de ydre og de stærke og de svage muskler på samme tid og motorikken og balanceevnen forbedres ganske betragteligt. Derfor er bolden også et uundværligt redskab i såkaldt funktionel træning, som går ud på at træne kroppen til at fungere optimalt i hverdagen såvel som i idræt.

Som en ekstra fordel er det faktisk sjovt at træne på bolden, det føles lidt som en leg når man laver øvelser på den – det behøver ikke at være kedeligt at holde sig i form.

Bolde ruller, triller og drejer, og det er meningen med boldtræning; at både muskler og nervesystem bliver udfordret.

Det kan se legende let ud udefra, men det er sin sag at holde balancen, når man de første par gange sætter sig på den store træningsbold... for selvom man er vant til at dyrke motion og føler sig stærk, er det ikke sikkert at man derved har fået trænet de dybe muskler i kroppen (kropsstammen) eller balanceevnen.

Et par vakkende forsøg skal ikke slå én ud, for det er helt naturligt. Den gode nyhed er, at man lynhurtigt får en bedre balance og allerede efter kort tids træning ses store fremskridt.

Fordele Ved Boldtræning

- Boldens ustabile form betyder, at man uanset øvelse er i ubalance. Derfor træner man hele tiden **balanceevnen**.
- Bolden er suveræn til **mave/ryg- og kropsstammetræning**, under boldøvelserne trænes de ydre og de indre muskler samtidigt, så man får mere ud af hvert træningspas.
- For at holde balancen skal kroppen holdes rank ved at man bevidst aktiverer de dybe muskler, derved opnår man på bolden automatisk en **træning af holdningsmuskulaturen**.
- Bolden runding medfører, at når man ligger på ryggen eller maven hen over bolden får man et større bevægelseslag i mange styrketrænings- og strækøvelser.
- Bolden er meget **velegnet som stol** i skolen, på jobbet og i hjemmet. Den giver en bedre siddestilling end en almindelig stol – og mulighed for træning i pauseerne.
- Bolden er et **fænomenalt kombineret lege- og træningsredskab** for børn såvel som voksne (næsten alle sanser stimuleres). Når man tumler rundt, på og med bolden, enten med individuelle -, makker- eller gruppeøvelser, kommer smilet uvilkårligt frem.

Boldtræning For Alle

Boldtræning er for alle, uanset fysisk form og alder. Uanset hvem man er, har man behov for at træne motorikken, evnen til at styre kroppen, og balancen. Det kan variere hvor ofte, hvor intensivt og hvordan man træner på bolden, men grundøvelserne er de samme for alle.

Har man sygdom, skader eller meget dårlig balance, er det vigtigt med et check hos lægen eller fysioterapeuten, hvorefter træning kan påbegyndes under vejledning af en træner.

Ude Eller Hjemme

Bolden har længe været fast inventar hos fysioterapeuter og kiropraktorer, og nu tilbyder stadigt flere fitness centre og foreninger træning på den store bold.

Både som holdtræning, en times varieret boldtræning med musik og instruktion, eller enkeltstående øvelser under individuel træning i styrketræningsafdelingen.

Desuden er mange så glade for den store bold, at de skaffer en egen til hjemmetræning, hvilket varmt kan anbefales.

To Typer Bolde

En god bold kan skaffes for 250-350 kroner, hvilket er meget billigt i forhold til, hvor alsidigt et redskab, den er: Bolden kan bruges som stol (den er rigtig behagelig), som træningsredskab og som legetøj og så er den let at bære og gemme af vejen (når luften er ude, fylder den næsten ingenting).

Ved køb af store træningsbolde skal man være opmærksom på at der findes to typer bolde, almindelige og ABS, *Anti Burst System*.

De almindelige bolde kan bruges til de fleste øvelser og er velegnede til fjedrende øvelser, men de er mest hensigtsmæssige til lettere belastninge, da de kan springe pludseligt, hvis de kommer i kontakt med noget skarpt. Men hvis man passer godt på en almindelig bold (nogle er testede med op til flere hundrede kilos belastning) og følger retningslinjerne for oppumpning og håndtering, kan de holde i mange år, så man behøver ikke at frygte at de springer for et godt ord.

Til boldtræning med større belastninger, avancerede øvelser og øvelser med vægtbelastning, anbefales ABS bolde. De springer ikke på normal vis, ved punktering, men lader i stedet luften gradvis sive ud. Desuden er de kraftige og testet op til høje belastninger og ruller ikke så let som de almindelige bolde, så de er lettere at beherske under sværere øvelser.

Den Rigtige Størrelse

De store bolde findes i mange størrelser, de mest anvendte er på 55-75 cm. Når man skal finde den rigtige boldstørrelse, benyttes nedenstående generelle retningslinjer, som tager udgangspunkt i kropshøjden (boldstørrelsen er påtrykt bolden):

For at finde den rigtige, mest anvendelige, boldstørrelse kan følgende rettesnor benyttes:

Når man sidder på bolden med fødderne fladt på jorden, skal hofter og knæ danne en 90 graders vinkel, så lårbenene er parallelle med gulv, eller lidt over.

Er bolden lavere, og lårbenene under vandret, kan det især under siddende typer af øvelser medføre en dårligere holdning, hvor man sidder og synker sammen.

Øvelsesvalget kan også have indflydelse på hvilken boldstørrelse der er bedst: Til nogle balanceøvelser er en større bold at foretrække og til nogle

muskelt træningsøvelser er en mindre bold at foretrække.

Oppumpning

En helt ny bold skal håndteres korrekt, for at undgå at den springer.

Bolden pumpes op med en hånd- eller fodpumpe, en pumpe til gummiåbde eller luftmadrasser, eller en luftkompressor (en kompressor pumper meget hurtigt og let bolden op, men man skal være påpasselig med ikke at fylde for meget luft i). For at sikre at bolden ikke pumpes for hårdt op, checker man at boldens diameter svarer til det angivne mål der er påtrykt. Den skal føles fast uden at være ekstremt hård.

Undgå at bolden springer: En helt ny bold skal have stuetemperatur inden oppustning. Så pustes den op til 80% af størrelsen og hviler i mindst to timer, inden den sidste luft pustes i. Bolden hviler så endnu 24 timer før brug.

Værd at vide under træningen: Lidt bløde, fladere bolde ruller ikke så meget hvorfor øvelserne bliver lettere at udføre. Meget faste bolde triller lettere og hurtigere og er for øvede udøvere.

Opbevaring

For at passe bedst muligt på træningsbolden, uanset type, almindelig bold eller ABS.

- Hold bolden ren og fri for sved, støv, småsten og andre urenheder.
- Sørg for at underlaget er tørt og rent, fri for sandkorn, sten eller glasskår som kan ridse eller prikke hul i boldoverfladen. Pas på med skarpe smykker eller ure.
- Benyt kun indendørs fodtøj (eller bare fødder) ved boldtræning og sørg for at tørre skosåler af så småsten, glasskår og lignende fjernes, før man sætter fødderne på boldoverfladen.

Forholdsregler

Før man går i gang med boldtræning, skal man sørge for, at det kan foregå sikkert:

- Der skal være rigelig plads omkring bolden.
- Gulvet må ikke være glat, benyt eventuelt en måtte eller yogamåtte som underlag.
- Begynd altid med den letteste øvelse (med fødderne godt ude til siden)
- Skift fra en øvelse til en anden skal foregå i et så behersket tempo, da man ellers kan falde af bolden.
- Bolden kan trykke lidt på maven under maveliggende øvelser. Spænd da maven, undgå at ligge for tungt på bolden og hold små pauser.

Boldtræning

Efter en kort opvarmning, fem minutters let jogging eller cykling, er man klar til boldtræning.

Sid på bolden med en rank korrekt holdning og maven spændt, med navlen trukket ind mod rygsøjlen, så kroppen er stabil. Herefter tippes bækken og hofter fremad og bagud og fra side til side på bolden, så der varmes op omkring lænden. Herefter trænes kroppen på forskellig vis med:

Dynamisk muskeltræning:

Mavebøjninger, i rygliggende stilling på bolden, rygstrækninger, i maveliggende stilling på bolden eller maveliggende rygtræning med løft af modsat sides arm og ben skiftevis (start med hænder og fødder i gulv).

Statisk muskeltræning (uden bevægelse):

Brøvelser, hvor man ligger med ryggen eller benene hvilende på bolden og kroppen skudt op i bro, eller kropsstem, hvor man har hænderne i gulvet og ben hvilende på bolden.

Muskeltræning på bolden varer typisk fra 10-30 minutter ad gangen. Der vælges 8-10 øvelser, som hver udføres 8-12 gange hver. Hvis man har overskud, kan man holde ½ minuts pause og tage endnu et sæt eller to á 8-12 gange. Nogle øvelser føles lettere og så kan man tage 12-16 gentagelser, andre øvelser er sværere, da nøjes man med 4-6 gentagelser.

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

Målet med balanceøvelserne er at holde balancen så længe som det kan lade sig gøre, gerne i 1-2 minutter, men i starten er det måske kun muligt i få sekunder ad gangen... så prøver man bare igen.

Efter muskel- og balancetræningen laves strækøvelser for kroppens store muskler: Ben, hofter, ryg og bryst.

Obs.: Opstår der under træning smerter eller ubehag, stoppes træningen straks.

Alle øvelserne skal kunne udføres korrekt, med navlen trukket ind, god holdning, og rimelig kontrol over bevægelser og bold. Hvis ikke det er muligt, vælges en lettere øvelse og/eller man tager færre gentagelser af øvelsen.

Man kan lave balancetræning på bolden hver dag, hvis man har lyst. Til gengæld skal musklerne efter muskeltræning have pause for at bygge sig op, anbefalet træningsmængde er 2-3 gange om ugen med 1-2 dages pause imellem.

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>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelballe | dk-8410 rønede | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  | 