

6 øvelser, der træner hele kroppen og giver flad mave

Stram op

med en handy træningsbold

Den lille redondbold er en supereffektiv træningsmakker, hvis dit mål er at få en harmonisk krop med en flad mave og en flot holdning. Øvelser med bolden udfordrer nemlig både muskler, balance og stabilitet på en gang.

Først faldt vi for (og somme tider over) den store træningsbold, og nu indtager den lille redondbold både motionscentre, genoptræningscentre og stuer med hastig fart. Den handy bold vinder manges hjerter, fordi den er praktisk, effektiv og sjov på samme tid – og så er den genial til brug for al slags funktionel træning, da den giver mulighed for at arbejde med kroppens balance og stabilitet i alle øvelser. Og netop de to elementer er basale for at udvikle sunde, harmoniske og funktionelle muskler, der kan holde maven pænt på plads og holdningen rank.

Populært sagt har bolden sit eget hemmelige sprog. Når den fx placeres under ryggen eller mellem benene, vækkes kroppens svage og sløve muskler, og de får lyst til at være med. Det betyder, at du helt automatisk får vækket flere muskler i hver øvelse, og det gør træningen meget virksom og effektiv i forhold til øvelser uden bold. Prøv bare de 6 øvelser her, og nå dine mål i rekordfart.

1 BENBØJNING FRA TOP TIL TÅ

Træner: Fødder, underben, lår, balder og balance.
Udgangstilling: Stå med fødderne i hoftebredde afstand, og tæerne pegende lige frem. Placer bolden mellem dine knæ, og pres på bolden med benene. Sørg for, at dine fødder, knæ og hofter danner en lige linje set forfra.

Bevægelse: Bøj i benene, til lårbenene nærmer sig vandret og overkroppen hælder naturligt fremad med ret ryg. Ræk nedefter med armene, som om du skulle løfte noget fra gulvet. Bliv dernede et øjeblik, og løft hælene fra gulvet, så du står på tæer. Hold hælene løftet, stræk benene tilbage til udgangsstillingen, og løft armene op over hovedet. Sænk til sidst hælene og armene igen. Gentag øvelsen så mange gange, du kan.

Vejrtrækning: Træk vejret ind, når du bøjer ned i benene, og pust ud, når du løfter hælene, strækker benene og sænker hælene.

Husk: Hold presset på bolden, så knæ og tåspidser hele tiden peger i samme retning.



Træningsprogram for hele kroppen

Programmet træner hele kroppen – men tager ikke mindst fat i balance, stabilitet og mavemuskler i alle øvelser. De seks øvelser både styrker, toner og former din krop fra top til tå – og forbedrer din kropsholdning.

Sådan gør du: Gør dig umage ved hver eneste gentagelse, når du laver øvelserne. Lav hver øvelse så mange gange, som du kan gøre det godt og med god kontrol – 5 gode er bedre end 20 dårlige. Øvelserne er sat sammen, så det kan lade sig gøre at lave programmet som cirkeltræning, der giver stor effekt og

intensitet på kort tid. For at få den største effekt bør du træne 2-3 gange om ugen. Du kan også bruge træningsprogrammet som supplement til dit eksisterende program. Husk at supplere med træning, der udfordrer pulsen og konditionen minimum 2 gange om ugen.

For den utrænede: Lav øvelserne i den viste rækkefølge fra nr. 1-6 i én omgang.

For den trænede: Lav gerne 3 runder, og hold kun en ganske kort pause imellem hver øvelse.



2 DIAGONALLØFT PÅ ALLE 4

Træner: Mave, ryg, skuldre, bryst og balder.
Udgangsstilling: Stå på alle fire med hænderne ca. lige under skuldrene og knæene under hofterne, og placer bolden under den ene hånd. Hold hovedet i lige forlængelse af rygsøjlen.
Bevægelse: Løft og stræk det ene ben og den modsatte arm uden at bevæge resten af kroppen. Sænk igen til udgangsstillingen, og fortsæt med denne bevægelse, så længe du kan. Læg derefter bolden under den anden hånd, og gentag øvelsen med modsatte arm og ben. Hvis det er for svært, kan du nøjes med at løfte kun arm eller ben til at begynde med.
Vejrtrækning: Pust ud, når du løfter, og træk vejret ind, når du sænker arm og ben.
Husk: Tænk på at stabilisere håndled og skulder, og hold ryggen helt i ro.



Pak bolden i tasken, og tag øvelserne med på ferien, jobbet eller ud i haven

3 BENBØJNING PÅ 1 BEN

Træner: Fødder, lår, balder og balance.
Udgangsstilling: Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og tæerne pegende frem. Flyt den ene fod 10 cm foran den anden, og placer bolden under denne. Læg det meste af vægten på den bageste fod, og støt på bolden med den forreste fod.
Bevægelse: Lav en benbøjning, og få bolden til at ligge helt stille imens. Bevægelsen kan ikke blive så stor som i en almindelig benbøjning. Lav så mange gentagelser, du kan, og skift så til det andet ben.
Vejrtrækning: Træk vejret ind, når du bøjer benet, og pust ud, når du strækker.

Husk: Undgå at overstrække knæet, når du strækker benet. Dit knæ og dine tåspidser skal hele tiden pege i samme retning.



4 EFFEKTIVE MAVEBØJNINGER

Træner: Mave, ryg og nakke.
Udgangsstilling: Læg dig med bolden under ryggen og fødderne i hoftebreddes afstand. Fingrene bag ørerne. Læn dig lidt tilbage over bolden, og hold hovedet i naturlig forlængelse af rygsøjlen.

Bevægelse: Løft overkroppen ved at runde i ryggen og strække armene fremefter – som i en almindelig mavebøjning. Sænk overkroppen igen og ræk nu den ene arm henover kroppen, og ud på siden af det modsatte ben. Gør det samme til den anden side og sænk igen til udgangsstillingen. Fortsæt lige op,

derefter skråt op. Tag så mange, du kan.
Vejrtrækning: Pust ud, når du løfter overkroppen og drejer i ryggen, og træk vejret ind, når du sænker overkroppen.
Husk: Tænk på at lave en flad mave, og spænd helt nede fra bækkenbunden.



5 BALDER OG LÅR MED BALANCE

Træner: Balder, bagside lår, mave og ryg.
Udgangsstilling: Læg dig på ryggen med bøjede ben, og placer bolden under fødderne, der har hoftebreddes afstand. Læg armene ned langs siden af kroppen.
Bevægelse: Løft bagdelen fra gulvet ved at rulle på rygsøjlen hele vejen op, til du ligger i en lige linje fra skulder, til hofte og til knæ. Sænk igen til udgangsstillingen

ved at rulle ned på rygsøjlen. Fortsæt, til du er træt. Læg evt. kun bolden under den ene fod, hvis det er for svært i starten, og skift så fod, når du er halvvejs.
Vejrtrækning: Pust ud, når du løfter bagdelen, og træk vejret ind, når du sænker bagdelen.
Husk: Vær opmærksom på at løfte lige højt og samtidigt med begge hofter. Forsøg at holde vægten ligeligt fordelt på begge fodsåler, når du løfter og sænker. Bolden skal ligge helt stille undervejs.



Find din bold!

Skal du træne med den lille eller den store bold?

SAMMENLIGNING Den lille handy træningsbold udkonkurrerer på mange områder den store. For det første er den nem at have med, nem at puste op og billig, men den kan også bruges til langt flere øvelser.

	LILLE TRÆNINGSBOLD		STOR TRÆNINGSBOLD	
Størrelse:	Fylder kun ganske lidt – selv i oppustet tilstand (22 cm i diameter).	●	Stor at have liggende (55-75 cm i diameter).	
Oppustning:	Kan let pustes op, og luften kan tages ud, så bolden er let at opbevare eller tage med.	●	For at puste bolden op skal der bruges en pumpe.	
Pris:	Billig – koster under 100 kr.	●	Fås fra ca. 130 kr. til ca. 600 kr.	
Øvelsesmuligheder:	Uendeligt mange øvelsesmuligheder i alle mulige positioner.	●	Stort, men ikke ubegrænset øvelsesudvalg.	
Konstant påvirkning:	Konstant krav til muskelkorsettet om taljen.	●	Konstant krav til muskelkorsettet om taljen.	●
Træningsmuligheder:	Kan bruges som redskab til at stille større krav til balance og stabilitet, men samtidig også som et redskab, der gør en øvelse mere stabil.	●	Bruges typisk som et redskab, der øger kravet til balance og stabilitet.	
Træner:	Hele kroppen kan trænes.	●	Hele kroppen kan trænes.	●
Andre muligheder:	Kan bruges som en håndbold eller legebold med mulighed for anderledes træning.		Kan bruges til at sidde på, når du sidder ved computer eller foran tv. Det styrker din krop.	●
Kondition:	Kan bruges til meget sjove konditionsøvelser.	●	Kan bruges til meget sjove konditionsøvelser.	●

[● = Bedst] Når begge bolde har fået en orange klat, skyldes det, at de er lige gode.