

## Swiss Ball - andet og mere end mavebøjninger.

De store træningsbolde, Swiss balls, som ofte ses i træningscentrene i dag, bruges for det meste til mavetræning - mavebøjninger, skrå mavebøjninger og lignende. Men disse øvelser udgør kun en brøkdel af alle de fantastiske øvelser, du kan udføre med en Swiss ball.

Af: Paul Chek - 08-07-2006



Ved at kombinere fem eller seks Swiss ball øvelser i en lille serie med en kort pause mellem hver serie, kan du faktisk få en komplet workout. For at få de bedste resultater kan du skifte mellem forskellige bevægelsesmønstre, så du træner antagonistiske muskelgrupper, eksempelvis overkroppen og underkroppen.

### Tips til effektiv Swiss Ball træning

- Tjek altid din bold og det underlag, du vil træne på, for at få elimineret alt, der kan "forstyrre" din træning, sand, grus, hæfteklammer, tegnestifter, torne og lignende kan hurtigt give dig en "flad fornemmelse", hvis din bold punkterer under dig!
- Sørg for, at bolden ikke kan glide væk under dig. Brug en træningsmåtte hvis gulvet er glat.
- Det er vigtigt at varme ordenligt op. Den bedste måde at gøre det på er at lave de samme bevægelser som du har planlagt at træne, bare med lavere intensitet. For eksempel et sæt af hver øvelse med omkring 60 % af din

træningsintensitet eller hvad du nu betragter som nemt. Du vil være klar til din egentlige træning, når du begynder at svede. Hold et minuts pause når du er godt varm, og gå så i gang.

Få dig en bold!

Her er nogle øvelser, som du sikkert kender, men som kan krydres med en Swiss Ball og dermed give en øget aktivering af nervesystemet og bedre balance.

### Swiss bolde Push-ups

En push-up kan gøres lettere eller sværere end en almindelig push-up på gulvet ved hjælp af en Swiss ball. Du kan gøre den lettere ved at lægge dig henover bolden med ansigtet nedad og hofterne understøttet af bolden. For at øge sværhedsgraden kan du gå fremad på hænderne og lade bolden rulle mod dine fødder. En mere avanceret udgave er med kun et ben på bolden.



1. Hold kroppen i en god ret stilling gennem hele bevægelsen. Ikke noget med at hænge eller bøje på midten og dit hoved skal være på linie med resten af ryggen – ikke lade det hænge nedad eller løfte det op. Kig direkte ned i gulvet.
2. Start med at tage en dyb indånding og træk navlen ind lige som når du lyner et par stramme bukser.
3. Sænk dig ned til din næse er lige over gulvet.
4. Pust ud gennem samlede læber mens du presser dig selv tilbage til udgangsstillingen.

### Swiss bolde Superman

For at gøre det endnu sværere kan du prøve at flyve som Superman uden at dine arme og ben rører gulvet i op til et minut. Godt for balancen!



1. Læg dig hen over en Swiss ball med ansigtet nedad, balancerende på tå- og fingerspidser.
2. Løft det ene ben og den modsatte arm og hold dem parallelt med gulvet. Armen skal være i en 45 degree vinkel i forhold til ryggen og din tommelfinger skal pege opad, som hvis du blaffede. Det vil forøge aktiviteten i skuldermanchetter. Baldemuskulaturen skal også være aktiveret.
3. Hold denne position i 3 til 10 sekunder.
4. Sænk arm og ben samtidig med, at du løfter modsatte arm og ben til samme stilling.
5. Undgå at bøje for meget i ryggen og hold hovedet i forlængelse af ryggen (tab det ikke og løft det ikke opad).

### Øvelser for hele kroppen

Disse øvelser træner flere muskelgrupper og led samtidigt –Superfunktionel træning!

### Swiss Bolde Forlæns rulning - Roll

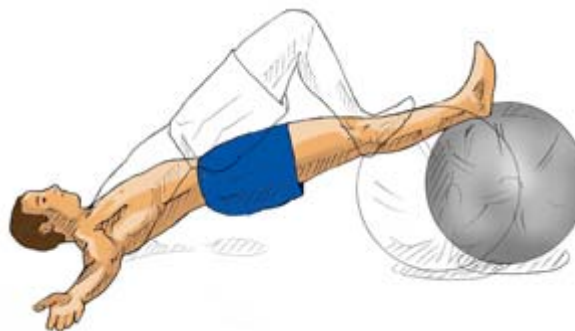
Hvis du vil prøve en mere avanceret udgave, kan du lægge vægten på det ene ben mens du ruller fremad, og skifte ben mellem hver repetition.



1. Sæt dig på knæ bag bolden og læg dine underarme ovenpå bolden.
2. Tag en indånding og træk navlen indad.
3. Rul dig fremad med en samtidig og flydende bevægelse i hofter og skulderleddene. Rul ikke længere end at du kan holde ryggen i den rigtige stilling. Du bør på intet tidspunkt føle pres på den nederste del af ryggen eller lade hovedet falde nedad.
4. Hold stillingen i nogle sekunder og rul tilbage igen, mens du puster ud gennem samlede læber på tilbagevejen.

### Swiss Bolde Rygliggende hofteløft + Lårcurl

Varm op til denne øvelse ved kun at lave hofteløftet uden at bøje i knæet. For at gøre øvelsen sværere kan du flytte bolden tættere på fødderne og krydse dine arme over brystet. Hvis du vil have en rigtig udfordring, kan du prøve med ét ben ad gangen!



1. Læg dig på gulvet med læggene på bolden, armene ud til siden og håndfladerne opad.
2. Løft dig op indtil dine fødder, hofter og skuldre er på linie.
3. Mens du holder hoften løftet, trækker du bolden imod dig ved at bøje i knæene. Hofterne skal være på linie med skuldre og knæ.
4. Stræk benene langsomt og sænk så hoften tilbage til startposition.

### Swiss bolde Rygliggende siderulninger

Denne øvelse ser ikke særligt vanskelig ud, men lad dig ikke narre!



1. Læg dig på bolden så dit hoved, skuldre og øverste del af ryggen er understøttet af bolden. Hold armene lige ud til siden, håndfladerne opad og parallelt med gulvet. Hold hofterne løftet så kroppen ligger som en bordplade.
2. Rul til den ene side mens du tager små skridt sidelæns og holder stillingen med armene parallelt med gulvet. Lad ikke kroppen tippe eller dreje.
3. Hold i et sekund.
4. Rul tilbage til midten og gentag i modsat side.
5. Når du ruller langt ud til siden, vil hovedet ikke være understøttet af bolden, så husk at holde det i samme stilling og at holde tungen øverst i munden, bag dine fortænder, dette vil hjælpe med at støtte nakken.

ØVELSESVARIABLER FOR SWISS BALL SERIEN

ØVELSE	PAUSE	INTENSITET	REPS	TEMPO	SETS
Rygliggende siderulninger	↓ 90 sek.	-1 to 2 rep.	4-6 pr side	212	3-4
Push-up	↓	-1 to 2 rep.	Max 12	Langsomt	3-4
Rygliggende hofte løft + lårcurl	↓	-1 to 2 rep.	Max 12	Moderat	3-4
Forlæns rulning	↓	-1 to 2 rep.	Max 10	333	3-4
Superman	→ ↕	-0 rep.	Op til 10 af hver	Hold op til 10 sek.	3-4

**NOTER:**

1. Når du har lavet den første øvelse så gå direkte i gang med den næste som indikeret med pil nedad. Efter den første serie på fem øvelser i den viste rækkefølge, holder du 90 sekunders pause i de første to - tre uger af din træning, eller indtil du kan gennemføre fire serier med god teknik. Når du er i stand til dette, kan du sætte dine pauser ned til 60 sekunder, og derved yderligere udfordre kroppen.

2. Vælg en belastning eller tilpas din stilling på bolden så du i dit første træningspas har fornemmelsen af sagtens at kunne lave et par repetitioner mere. Hvis du går hårdere til værks, vil du ikke kunne gennemføre din træning med tilstrækkelig god teknik. Næste gang kan du prøve at stoppe når du føler, at du har en repetition tilbage.

3. Et moderat tempo er 1-2 op og 1-2 ned.

4. Et langsomt tempo er 1-2-3 op og 1-2-3 ned.

5. 333 = bevæg dig mens du tæller til 3, hold stillingen (mellem den koncentriske og den excentriske del af bevægelsen) mens du tæller til 3, og tæl ligeledes til 3 mens du bevæger dig tilbage til udgangspositionen.

Paul Chek er en internationalt anerkendt foredragsholder og konsulent indenfor korrektions og præstationstræningskinesiologi. Han har fungeret som rådgiver for elitesportsfolk og professionelle sportshold over hele verden.