Vælg den rigtige bold-størrelse
Når du sidder på bolden skal din hofte være bøjet i en ret vinkel (90 grader). Sid hellere på en bold der er for høj til dig end en der er for lav.

Personhøjde	Boldstørrelse
Under 155 cm	45 cm
155-171 cm	55 cm
172-186 cm	65 cm
186-198 cm	75 cm
over 198 cm	85 cm

Vil du bruge bolden som stol, skal du købe den et nummer større end du ellers skal bruge. Du kan blive øm i bagdelen af at sidde på en bold der er for hård.

For at ramme den rigtige størrelse på bolden kan du markere boldens højde på en væg. Pust derefter bolden op så toppen af bolden når samme højde som markeringen på væggen. Bolden vil altid miste lidt luft, når den ikke er i brug, så kontroller størrelsen en gang imellem.

Opbevaring
Undgå opbevaring i et meget koldt eller varmt lokale, da dette kræver hyppigere pumpning. Den store temperaturforandring påvirker trykket i bolden, men ikke direkte holdbarheden.

Hvad er træning på den store bold?
Den store træningsbold giver lyst til at røre ved den. Sidde på den. Sparke til den. Rulle med den. Den indbyder til bevægelse. Træningsbold er de sidste par år blevet det foretrukne og mest solgte hjemmetræningsredskab. Og det er ikke uden grund. Træning på bold forbedrer din balance, din koordination, din smidighed og din styrke specielt i musklerne omkring rygsøjlen – og samtidig kalder det legebarnet, smilet og latteren frem i os alle, mænd og kvinder, store som små. Træning på bold gør de traditionelle muskeltræningsøvelser langt mere effektive og funktionelle og giver kroppen et løft og et veltrænet udseende.

Specielt mave og ryg kommer på arbejde
Øvelserne træner din koordination, og styrker specielt musklerne omkring rygsøjlen. Det betyder at du bliver bedre til at holde den rigtige stilling i ryggen i alle bevægelser og skåner din ryg og resten af kroppen. Musklerne omkring rygsøjlen; lige, skrå og dybe mavemuskler og rygmuskler skal være stærke for at støtte rygsøjlen i alle de bevægelser du laver til hverdag når du går, står, sidder, løfter, løber, hopper, vrider, skubber osv. Når du bruger bolden i din træning, er musklerne nød til at arbejde hele tiden bare for at du kan holde dig på bolden og holde balancen.

Husk
- Skab plads, så du kan bevæge dig frit, når du træner.
- Stop hvis du bliver utilpas eller får større smerter.
- Få accept fra din læge eller behandler, før du går i gang.

Retninglinjer for øvelserne
- 10-20 gentagelser af hver øvelse eller indtil dine muskler bliver trætte. Hvis musklerne bliver udmattede, gør ondt eller du mangler kontrol over bevægelserne, bør du stoppe og gå videre til en ny øvelse.
- Træn programet 2-3 gange om ugen.
- Udfør øvelserne langsomt og kontrolleret.
- Sørg for rolige og dybe vejrtrækninger undervejs.

Øvelserne starter med fødderne i hofte- eller skulderbreddes afstand (jo bredere jo lettere er det at holde balancen). Ret ryggen og sug maven ind. Kig lige fremad.

Vip bækkenet
Vip bækkenet frem og tilbage så du runder og svajer i den nederste del af ryggen – uden at hovedet bevæger sig. Gentag 10 gange.

Ræk op
Ræk højre arm op mod loftet. Ræk så langt du kan uden at bagdelen løftes fra bolden. Skub modsatte arm ned mod gulvet. Kig lige fremad hele tiden. Gentag 5 gange til hver side.

Roter overkroppen
Før hænderne op til skuldrene. Drej så overkroppen så lang fra side til side du kan uden at knæ og fødder flytter sig. Kig lige fremad hele tiden. Gentag 10 gange fra side til side.

Ræk op og kig
Ræk højre arm op mod loftet. Ræk så langt du kan uden at bagdelen løftes fra bolden. Kig efter hånden. Skub modsatte arm ned mod gulvet. Gentag 5 gange til hver side.

Roter det hele
Før hænderne op til skuldrene. Drej så overkroppen så lang fra side til side du kan uden at knæ og fødder flytter sig og lad hovedet dreje med så du kigger efter albuerne. Gentag 10 gange fra side til side.

Gå på stedet
Hop på bolden med bagdelen, samtidig med at du går på stedet, så du løfter højre og venstre fod skiftevis fra gulvet. Gentag så længe du har lyst.

Siddende diagonal balance
Sid på bolden med fødderne i hoftebreddes afstand og ret ryg. Løft den ene fod samtidig med at du løfter den modsatte arm op mod loftet. Skift til modsatte arm og ben. Sid helt stille med kroppen uden at falde sammen eller dreje i rygsøjlen.

Gør det lettere: Løft kun ben eller arm.

Gør det sværere: Løft begge fødder samtidig.

Ræk bagud
Sid på bolden og tag et lille skridt frem, så du sidder forrest på bolden og spred benene. Ræk bagud med den ene arm, mens du læner kroppen bagud og kigger efter armen. Hold ryggen ret mens den drejer bagud. Du skal række så langt du kan uden at miste balancen.

Gør det lettere: Ikke muligt

Gør det sværere: Løft modsatte ben af arm.

Gå i lænestolen
Sid på bolden med fødderne i hoftebreddes afstand og ret ryg. Gå frem så langt at ryggen støtter til bolden fra skulderblade til bagdel. Gå op igen. Gå ned og op i samme tempo.

Gør det lettere: Hold fast på bolden med albuerne.

Gør det sværere: Lav øvelsen med lukkede øjne.

Løft overkroppen
Lig på maven, støt med fødderne på gulvet og lad overkroppen falde forover. Løft overkroppen og sænk igen. Tænk på at lave en lang ryg når du løfter overkroppen og hold baghovedet i forlængelse af ryggen uden at knejse nakken bagover. Pas på du ikke presser maven (puster maven op) ned i bolden. Træk skuldrene væk fra ørerne.

Gør det lettere: Større afstand mellem benene.

Gør det sværere: Saml benene og stræk dem helt ud.

Kig op
Lig på maven, støt med fødderne på gulvet og hold omkring bolden med hænderne. Slip med den ene arm og løft den opefter imens du løfter og drejer overkroppen. Kig efter armen og sænk ned igen. Skift til modsatte side. vær opmærksom på at du ikke presser maven (puster maven op) ned i bolden.

Gør det lettere: Større afstand mellem benene.

Gør det sværere: Saml benene og stræk dem helt ud.

Kravle frem
Læg dig på maven henover bolden og gør klar til at kravle. Bevæg kroppen henover bolden mens du går fremad på hænderne – så langt at du kan holde kroppen stabil med ryggen i sin naturlige stilling og skuldrene væk fra ørerne. Kravl kontrolleret tilbage igen. hoved/nakke, skuldre, ryg og bækken skal holdes stabilt. Husk vejrtrækningen.

Gør det lettere: Gå kun 2 skridt frem.

Gør det sværere: Gå frem og bliv i stillingen mens du tæller til 10 og gå så tilbage igen.

Lænestol balance
Gå ned i lænestolen (se forrige øvelse). Løft den ene fod fra gulvet. Sæt foden langsomt og kontrolleret ned igen og skift til den anden side. Hold kroppen så rolig som muligt.

Gør det lettere: Løft og sænk foden hurtig.

Gør det sværere: Løft foden og hold stillingen mens du tæller til 10 og sænk så ned igen.

Løft bagdelen i lænestolen
Gå ned i lænestolen – så langt du kan komme denne gang. Løft bagdelen opefter indtil du ligger i en lige linje med kroppen. Sænk bagdelen helt ned igen. Hold knæene i samme retning som tæerne.

Gør det lettere: Løft kun en smule.

Gør det sværere: Løft bagdelen op og bliv liggende i stillingen mens du tæller til 10 og sænk så ned igen.

Diagonal ryg
Lig på maven og støt med hænder og fødder på gulvet. Løft det ene ben til vandret mens du løfter den modsatte arm. Sænk roligt igen og skift side. Gør arm og ben lange frem for at løfte højt. Hold hovedet i forlængelse af rygsøjlen uden at knejse nakken bagover.

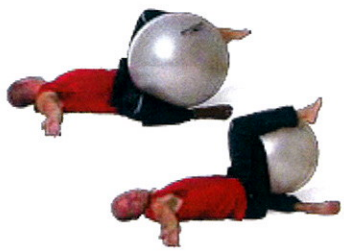
Gør det lettere: Løft kun arm og ben en smule.

Gør det sværere: Løft begge ben samtidig med den ene arm.

Taljen
Lig på ryggen med benene let spredte på bolden. Træk bolden helt ind til bagdelen således benene nærmest griber fat om bolden. Drej bolden kontrolleret mod den ene side så langt du kan uden at miste kontrollen over bolden. Træk tilbage og fortsæt til den anden side. Vær opmærksom på at det er mavemusklerne, som skal lave arbejdet og de skal kontrollere bevægelsen – benene følger bare med.

Gør det lettere: Ikke muligt.

Gør det sværere: Løft benene op i luften så fødderne peger mod loftet.



Stræk maven og få bevægelighed i ryggen
Gå ned i lænestolen og spred benene til siden. Læg arme og overkrop bagud henover bolden, imens du mærker at ryggen strækker bagover. Stræk først en lille smule bagover og dernæst hele vejen med strakte ben - det giver to forskellige stræk i ryggen.

Stræk ryggens muskler og slap af i nakken
Sid på bolden med spredte ben og læg hovedet ned imellem dem. Du runder i ryggen og slapper af i overkroppen, imens du mærker et stræk i ryggen. Husk den dybe vejrtrækning her.

Stræk hoftemusklerne
Læg på ryggen på gulvet og sæt den ene fod på bolden imens du lægger den anden fod på modsatte knæ. Træk herefter bolden imod dig således du mærker et stræk i ballen. Skift til det andet ben.