

Tren effektivt med

# BALL

Over én million nordmenn har ryggplager, og skjelett- og muskellidelser står for de fleste sykmeldingene. Den vanligste årsaken er en livsstil med mye stillesitting og feilbelastninger. Det betyr at man langt på vei kan forebygge blokkeringer i rygg-søylen med allsidig trening og strekkøvelser.

**Tekst og foto** Johnny Laupsa-Borge  
i samarbeid med idrettspedagog Berit Sæten



**V**i er fra naturens side skapt til et liv i bevegelse, sier kiropraktor Jason Shields. I forrige utgave av Mat&Helse (nr. 6/07) fortalte han om betydningen av bevegelse for å forebygge feilfunksjoner i skjelettet, musklene og nervesystemet. Jason driver Voss Kiropraktorkontor sammen med to kolleger, kona Siv Jøssang Shields og Kolbjørn Sæten.

– Stolen kom med egypterne og ble betraktet som et gode, men etter hvert ble den en forbannelse for ryggen. Mye stillesitting og feilbelastninger gjør oss syke fordi ledd, muskler og nervesystemet ikke blir stimulert. Den beste medisinen mot dette er allsidig trening, dynamiske strekkøvelser og behand-

lingsformer som kiropraktikk, hevder Jason.

– Vi har meget god erfaring med trening på ball, sier han videre. – Ideelt sett bør man få instruksjon av en kvalifisert person, slik at man vet nøyaktig hvordan øvelsene skal utføres. Deretter kan man trygt fortsette hjemme.

Mat&Helse har fått instruktør Berit Sæten til å vise noen

av de enkle øvelsene som man kan prøve på egenhånd. Hun er utdannet idrettspedagog og har arbeidet med alt fra barn til toppidrettsutøvere. Berit er engasjert som rehabiliterings- og treningsinstruktør ved Voss Kiropraktorkontor, hvor hun holder mange kurs gjennom hele året.

– Ballen er enkel og allsidig og byr på effektiv og morsom trening, forteller Berit, og understreker at det er viktig å bruke gode baller.

– Balltrening aktiverer og samordner de mange, små musklene langs rygg-søylen som skal stabilisere ryggen hele dagen. I tillegg til dette "muskelkorsettet" trener man samtidig

## BALLTRENING

### Berits råd for øvelser med ball:

- Trekk navlen inn mot ryggraden. Det aktiverer tverrgående bukmuskel, noe som gir god støtte og maksimerer utbyttet.
- Press tunga opp i ganen, som når man svelger. Det gir god støtte for halsen.
- Tenk holdning. Vær stolt og glad. Stå oppreist og avslappet. Det gir naturlige kurver i ryggen.
- Pust dypt og rolig.



### Øvelse 1:

## KNEBØY

**Styrke:** Knebøyer (hamstrings, sete- og støttemuskulatur).

**Plassering:** Legg føttene på ballen. Hold kroppen strak og stabil.

**Retts linje:** Ankler, knær, hofter og skuldre.

**Utførelse:** Rull ballen mot setet. Knip setemuskulatur og rett opp ved å rulle tilbake.





### Øvelse 3:

## BEKKENLØFT

**Styrke:** Hamstrings og setemuskulatur. Aktiverer dessuten muskler i nedre del av ryggen og bekkenet (støttemuskulatur).

**Plassering:** Legg nakken og øvre del av skuldrene på ballen.

**Ret linje:** Skuldre, hoftene og knær. Det skal være hoftebredde mellom knærne.

**Utførelse:** Senk bekkenet. Hev og knip setemuskulatur. Hold et par sekunder. Senk bekkenet på nytt og gjenta øvelsen.

muskulaturen på andre deler av kroppen, sier hun. Foruten styrke, gir øvelsene god holdning, bevegelighet, balanse, kroppskontroll og koordinasjon.

– Treningsformen passer for folk i alle aldre. Både gravide, barselkvinner, pensjonister, eliteutøvere og barn vil ha godt utbytte av denne motiverende treningsformen, som ofte gir raske resultater. Vi tilpasser vanskelighetsgraden ved å endre støtteflaten og balanseutfordringen. Støtteflaten kan varieres med hender, føtter og ball. God støtte gir en enklere øvelse, mens liten støtteflate er mer utfordrende. Balltrening kan også varieres ved å legge til vekter,



### Øvelse 2:

## KNIVEGGEN

**Styrke:** Skuldre og mage (støttemuskulatur).

**Plassering:** Legg føttene på ballen. Ha strake armer i skulderbredde.

**Ret linje:** Ører, skuldre, hoftene, ankel og knær.

**Utførelse:** Trekk eller rull ballen mot deg. Rett opp ved å rulle den tilbake.

strikk og mye mer, forklarer Berit.

Balltypen som anbefales, kan med fordel også brukes som kontorstol for å få en mer dynamisk sittestilling hvor ryggmuskulene aktiveres store deler av tida. Framfor alt er slike baller et utmerket valg for barn som sitter lenge på skolen og med lekser. Etter hennes erfaring stimulerer den ikke bare ryggmuskulaturen, men gjør det også lettere for barna å konsentrere seg. Dessuten kan ballen være et nyttig hjelpemiddel for fødende kvinner. Voss



### Øvelse 4:

## VRIDNING AV OVERKROPP

**Styrke:** Magemuskulatur i rotasjon (støttemuskulatur).

**Plassering:** Legg nakken og øvre del av skuldrene på ballen.

**Ret linje:** Skuldre, hoftene og knær. Det skal være hoftebredde mellom knærne.

**Utførelse:** Samle strake hender framover, 90° i forhold til kroppen. Rull over til siden. Hodet og blikket følger hendene i rotasjonen. Roter til begge sider.

Kiropraktorkontor har derfor donert baller til fødeavdelinga på Voss Sykehus og til alle barnehager i Voss kommune. I tillegg har de kurset barnehageansatte i hvordan man forebygger tidlig "slitasje" hos barn, og i dag trener en barnehage på ball hos dem én gang i uka.

På disse sidene viser vi noen enkle øvelser som du selv kan gjøre med ball.

**Lykke til!**



### Øvelse 5:

## DIAGONALEN

**Styrke:** Ryggstrekker og setemuskelatur (støttemuskulatur).

**Plassering:** Legg magen på ballen. Hendene skal være i skulderbredde, 90° i forhold til kroppen.

**Utførelse:** Samle føttene bak. Løft diagonalt høyre fot og venstre hånd. Hold et par sekunder. Senk og løft motsatt hånd og fot.



### Øvelse 6:

## ARMHEVING

**Styrke:** Skuldre og magen. Aktiverer dessuten muskler i nedre del av ryggen og bekkenet (støttemuskulatur).

**Plassering:** Legg magen på ballen. Varier belastninga ved å hvile mye eller lite av kroppstynghden på ballen, fra hofte, kne til ankler.

**Medium belastning:** Ligg med knærne på ballen.

**Utførelse:** Hold hendene i skulderbredde. Senk kroppen og søk med pannen mot gulvet, slik at man får god posisjon på hodet. Løft og gjenta.



## VELG RIKTIG BALL

### Berits råd for kjøp av ball til trening:

- Kjøp en individuelt tilpasset ball, det vil si riktig størrelse i forhold til kroppshøyden og rett mengde luft i forhold til bruken. Treningshøyde er ofte litt lavere enn sittehøyde på en ball som blir brukt til stol.
- Det er viktig at ballen har såkalt "anti-burst". Det vil si at ballen ikke eksploderer hvis man er så uheldig at den punkterer. I stedet siver luften sakte ut i løpet av ca. 30 sekunder. Dermed unngår man skader.
- Kvalitetsballer koster ofte mellom 600 og 800 kroner. Billige baller har sjelden "anti-burst" og føres ofte bare i én størrelse. Noen baller har for mye sprett, mens andre baller er for stive og uelastiske. Enkelte baller mister formen etter kort tids bruk.
- På Voss Kiropraktorkontor bruker de mediBall, som testes jevnlig ved Universitetet i Newcastle og er spesielt utviklet for helse- og treningsmarkedet. Den har god spenst, bevarer formen, er slitesterk og har "anti-burst". Ballen fåes i ulike størrelser og i mange farger. Den koster rundt 700 kroner.
- Gode baller fås kjøpt hos en del kiropraktorer og på enkelte treningssenter.

# VÆR TÅLMODIG WINN I LENGDEN

Jason Shields og hans kolleger anbefaler daglig enkle strekk- eller holdningsøvelser som de kaller VTWL: Vær Tålmodig Winn i Lengden. Etter en omgang med slike øvelser kan man i tillegg vri hele overkroppen til hver side. Ingen av disse øvelsene skal utføres slik at det gjør vondt.

Jasons råd i forbindelse med strekkøvelsene:

- Samle føttene.
- Stå oppreist og avslappet med stabilt rygg- og mageparti.
- Knip skulderbladene sammen.

## VTWL

- Press tomlene forsiktig bakover.
- Press armene til ytterstillinga der du kjenner at det tøyer.
- Pust dypt og rolig.
- Hold ytterstillingen i 10–30 sekunder.

### Øvelse 1:

**V** Strekk armene forsiktig opp over hodet.  
Lag en V-form.

### Øvelse 2:

**T** Strekk armene forsiktig rett ut til sidene.  
Lag en T-form.

### Øvelse 3:

**W** Bøy albue på hver side 90°.  
Lag en W-form med hver arm.

### Øvelse 4:

**L** Press forsiktig albue inn til kroppen på hver side. Lag en L-form med hver arm.

