

MATTIAS TRÄNINGSPROGRAM PÅ BALANSBOLL

Träna på bollen ungefär en halvtimme två gånger i veckan. Ingen uppvärmning behövs, du blir varm fort. Repetera rörelserna i varje övning 12-14 gånger. FOTO: THOMAS KARLSSON



1 SITT PÅ BOLLEN. Sitt med fötterna på golvet, höftbrett i sär. Håll ut armarna. Lyft fötterna från golvet, en i taget.



2 CRUNCH (SITUPS) PÅ BOLLEN. Ligg med ryggen på bollen med stöd för ländryggen. Knäna i 90 graders vinkel. Håll händerna vid huvudet eller på bröstet, pressa ned svanken mot bollen och rulla upp skulderbladen och axlarna, Tryck hela tiden ner ländryggen mot bollen. Rulla ner koda för koda.



3 ROTATION MED HANTEL. Ligg så att nacken, skuldrorna och övre delen av ryggen vilar på bollen. Sträck armarna rakt upp mot taket och håll en hantel knäppt i händerna. Roterar händerna och huvudet till ena sidan så att ena skuldran lyfter från bollen, gå tillbaka och rotera åt andra sidan.



4 DIAGONALA RYGGLYFT. Lagg dig ner på mage över bollen, lyft upp ena armen i linje med resten av kroppen, låt andra handen vara kvar som stöd i golvet eller på bollen. Sträck ut motsatt sidas ben rakt bakåt. Kör likadant på andra sidan.



5 RYGGRESNING. Stå på knä och lagg dig ner på mage över bollen. Res ryggen, koda för koda, tills den är i linje med benen. Gå långsamt ner.



6 ARMHÄVNINGAR MOT BOLLEN. Stå på knä och placera händerna uppe på bollen. Tryck dig upp genom att räta ut armbågarna. Se till att du inte tappar ner rumpen. Sänk sakta ner bröstet mot bollen igen. Spänn magen, låt aldrig ryggen svanka ner.



7 DIPPS. Sitt på bollen. Håll kvar händerna på bollen, flytta fram fötterna och böj till 90 graders vinkel. Gör två dips i taget och vila emellan.



8 BICEPS-CURL. Sitt på bollen med en hantel i vardera handen. Det enda som ska röra sig är underarmarna – upp och ned.



9 BRÖSTPRESS. Ligg på rygg på bollen med stöd för skulderbladen. Spänn rumpen och tryck upp höften så att lår och överkropp ligger horisontellt. Håll hantlarna ovanför axlarna, sänk ut och ned. Stanna rörelsen vid 90 graders vinkel i armbågsleden.



10 KNÄBÖJ. Lagg upp insidan av ena foten mot bollen, som du har bredvid dig. Böj det andra benet, det är viktigt att knäskålen inte går längre fram än tån. Tryck dig upp och ner. Byt ben.



11 UTFALL. Lagg upp ena foten på bollen, som du har bakom dig. Sträck fram armarna. Böj det andra benet, knät får inte gå över tån. Byt ben.



12 PLANKAN. Lagg dig på mage på bollen, gå framåt med armarna så att bara fötterna vilar på bollen. Lyft ena benet upp och ned, och sen det andra. Spänn magen, låt aldrig ryggen svanka ner.

ÄNNU MER ÖVERKURS, EFTER SEX VECKOR:

13 STÅ PÅ KNÄ PÅ BOLLEN.

Ställ dig tätt bakom bollen, luta knäna mot den. Stöd med båda händerna stadigt på bollen, axelbrett i sär. Rulla sakta över kroppstyngden på knäna och räta samtidigt upp överkroppen.



TRÄNING MED GUMMIBAND:

Linda bandet om tex ett dörrhandtag. Stå med knäna i höftbredd, och lätt böjd höftled. Ta tag i ändarna på gummibandet och dra med armarna rakt bakåt på var sin sida om kroppen. Jobba sen hela vägen fram. Skonsamt vid ryggsproblem, du jobbar med baksidan av axlarna.

MATTIAS JOHANSSONS BÄSTA TRÄNINGSTIPS:

- Variera träningen, man måste hela tiden utmana kroppen.
- Försök hitta en variant som just du tycker är kul – klättring, dans... vad som helst. Det värsta som kan hända är att träningen blir tråkig.
- Första gången du styrketränar, ta en instruktör till hjälp.
- Kosta på dig riktigt bra träningskor.

- Gå med stavar, du förbränner mer och får upp pulsen.
- Kom ihåg att stretcha efter träningen. Stretcha hela kroppen, men fokusera på de delar där det verkligen behövs, där du är kort i musklerna.
- Glöm inte vilodagarna, de behövs.



FOTO: BJÖRN LUNDBERG