

Träna med balansboll

Olle Furberg
F&S Stockholm
Email: olle@balansboll.nu
Web: www.balansboll.nu
Tel: 070-791 40 67

Varför balansboll?

Från att tidigare varit ett område reserverat för sjukgymnastik börjar stabilitetsträning numera sakta integreras med traditionell träning. Samtidigt ökar intresset för träning av bålstabilitet inte minst efter att forskningsresultat som visar att vardagliga ryggproblem oftast har sin grund i nedsatt bålstabilitet.

Flera övningar med balansbollen syftar till att stärka bålstabiliteten. Med starkare bålmskler blir det lättare hålla ryggen i ett upprätt läge, i och med detta minskar du risken för ryggproblem eftersom en upprättad rygg ger mycket mindre belastning på ryggmusklerna och ryggkotorna.

Köpa boll?

En balansboll är inte särskilt dyr, i regel kostar en bra balansboll inte mer än mellan 200-300 kronor. Bollarna finns numera att köpa i välsorterade sportbutiker. När du väljer boll, se till att du får en boll som är utrustad med Anti-Burst-System (ABS). Ett bra inköpsställe är t.ex. Varsam i Örebro som även säljer via postorder (web: www.varsam.se)

Mer information på www.balansboll.nu

Mer information hittar du på www.balansboll.nu. Här finns all nödvändig information om balansbollsträning och bålstabilitet: artiklar, tips, övningar, länkar, litteraturtips. Här finner du även OH-bilderna från workshopen.

