



# 7 TIPS TIL BRUG AF TRÆNINGSBOLDEN TIL DIT BARN

*Sådan styrker du dit barns  
sanser gennem leg*

I denne e-bog har jeg samlet **7 supernemme tips** til, hvordan du kan bruge den store træningsbold.

Du skulle gerne blive inspireret til at bruge bolden hver dag og til at få nogle sjove stunder med dit barn samtidig med at sanserne udfordres.

Motion er ikke kun et spørgsmål om sundhed.

Det handler i lige så høj grad om at have det sjovt med andre børn, at mærke glæden ved at udfordre kroppen – og at gøre det sammen med andre.

Uddrag fra Sundhedsstyrelsens publikation '[Alle børn i bevægelse](#)'

Rigtig god læselyst!

Kærlig hilsen



Rikke Nørregård Carlsen

**P.S.** Træningsboldene i minimotions web shop koster lidt mere end dem du kan finde i bl.a. supermarkederne – og det hænger bl.a. sammen med at de er fremstillet af de bedste giftfrie materialer. Du kan derfor være helt tryk, når du selv og dine børn bruger træningsbolden.

[Se udvalget her](#)

# Brug bolden til babyer

## På maven på træningsbolden

Træningsbolden kan bruges til det helt lille barn. Bolden er et dejligt og sjovt redskab, der opfordrer til leg og bevægelse.

Allerede fra dit barn er helt lille (omkring 2 måneder) kan du lægge det på maven på bolden. Du skal dog være meget forsigtig, da dit barns nakke endnu ikke er stabil og skal passes på. Bevægelserne skal være forsigtige og du skal kun trille bolden helt stille og roligt fra side til side og frem og tilbage.

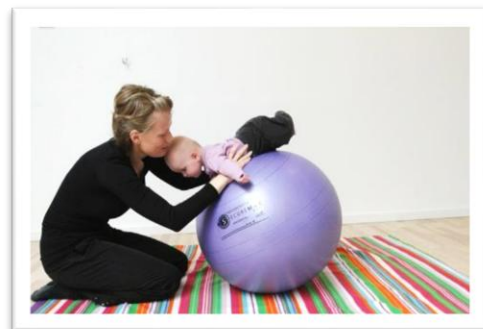
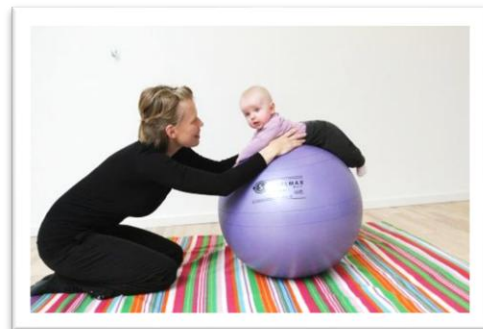
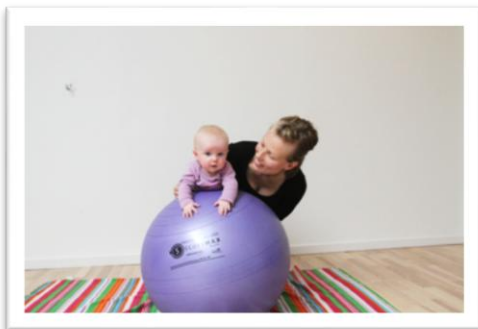
Når dit barn har hovedkontrol, kan du gøre udsvingene lidt større, så dit barns hoved kommer nedad.

Senere når du barn begynder at gribe ud efter ting, kan du lægge legetøj nedenfor bolden, som dit barn skal strække sig efter.

Det er vigtigt at du har et fast greb om barnets krop med begge hænder og trykker det let ned mod bolden, så barnet føler sig trygt og sikkert oppe på bolden. Du kan enten stå eller ligge på knæ foran eller bagved barnet.

Øvelsen styrker balancesansen og muskel-led-sansen. Det er især nakken, ryggen, maven og skuldrene, der bliver styrket. Øvelsen styrker også øje-hånd-koordinationen, når dit barn begynder at gribe efter ting.

God til at hjælpe børn, der ikke er så glade for at ligge på maven

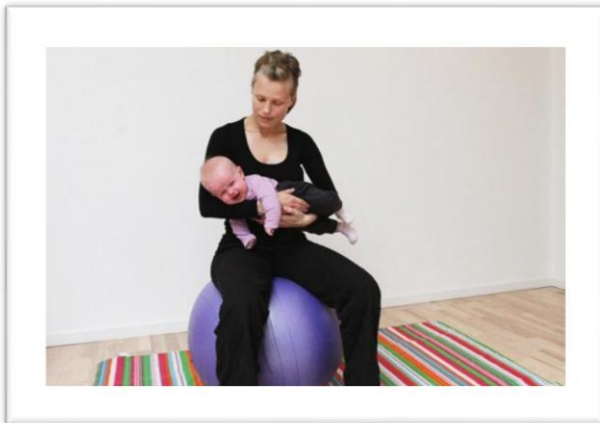


# Brug bolden til babyer – fortsat

## Sid med dit barn på træningsbolden

Hvis dit barn bliver utrygt af at være på bolden, kan du starte med at sidde på bolden selv og have barnet i armene. Prøv at bevæge bolden frem og tilbage, til siderne og hoppe lidt, så barnet bliver trygt ved boldens bevægelser.

Træningsbolden er også rigtig god at bruge, hvis dit barn skal trøstes eller bare vil hænge lidt på armen, og du trænger til at hvile benene lidt.



## På ryggen på træningsbolden

Træningsbolden kan også bruges til at lægge dit barn på ryggen på. Hold fast om dit barns hofter med begge hænder, så du samtidig stabiliserer bolden.

Tril bolden lidt frem og tilbage og lad barnet ligge og slappe af og vænne sig til at ligge sådan og få hovedet nedad, når du triller bolden fremad. I starten er bevægelserne stille og rolige og udsvingene er ikke så store.

Efterhånden som dit barn (og du) blive mere fortrolig med øvelsen, kan du gøre udsvingene større.

Når dit barn er begyndt at gribe ud efter ting, kan du lægge en lille blød bold eller andet legetøj, der er nemt at gribe for barnet.

Styrker  
balancesansen, øje-  
håndkoordination og  
muskelleadsansen

Tril bolden fremad og motiver dit barn for at strække armene op over hovedet og gribe efter bolden/legetøjet.



## Siddende på træningsbolden

Når dit barn kan sidde selv (læs artiklen ['Sæt ikke dit barn op før det selv kan'](#)) kan du træne barnets balance og stabilitet på den store træningsbold. Som udgangspunkt er det rarest at være foran barnet, så du har god kontakt og kan se dets reaktioner. Hvis du har det bedre med at støtte barnet bagfra kan du lave øvelsen foran et spejl, så I stadig kan have kontakt med hinanden.

Kan også laves  
udendørs på  
græsset

Sæt barnet på bolden og støt det med begge hænder omkring hofterne og tryk det lidt ned mod bolden, så det føler sig trygt og stabilt, ligesom når det ligger på maven på bolden.

Hvis barnet har svært ved at holde balancen, kan du støtte det lidt længere oppe på kroppen, samtidig med at du trykker det lidt ned imod bolden.

Start med at lave hoppebevægelser med barnet på bolden, afpas tempoet efter barnets reaktioner. For at træne barnets balance- og afværgereaktioner samt stabilitet i den siddende stilling, triller du bolden frem og tilbage og ud til siderne stille og roligt. Dit barn skal kunne nå at reagere på bevægelsen og rette sin overkrop imod tyngden.



# Brug bolden til tumlinger

## Stående og hoppende på træningsbolden

Når du og dit barn leger denne leg, skal du sørge for at træningsbolden er pustet godt op, da den ellers er svær at sætte af på for et lille barn.

Læg bolden op mod væggen inde i et hjørne, hvor der ikke hænger noget på væggene. Du skal stå helt tæt på bolden selv og støtte den med dine knæ, så du holder den inde i hjørnet og forhindrer at den kan trille til siderne.

Løft dit barn op så det står midt på bolden. Start med at holde barnet på skuldrene og hjælp det i gang med hoppebevægelsen ved skiftevis at trykke ned på skuldrene og slippe trykket, mens du stadig lader hænderne ligge på skuldrene og på dén måde hjælper barnet med at holde balancen på bolden.

Du må ikke slippe barnet, mens det står på bolden!

Når barnet er tryk ved øvelsen og har mere stabilitet i kroppen kan du gå over til at holde det i hænderne mens det hopper.



## Lig på maven på træningsbolden og kast med ærteposer

Når dit barn er begyndt at kunne kaste med fx en ærtepose kan I bruge træningsbolden til denne leg.

Læg dit barn på maven på bolden og hold fast omkring benene. Foran træningsbolden lægger du nogle ærteposer eller lign. Jeg har valgt ærteposer til denne leg, da de er nemme at gribe om, kaste med og så lander de 'tungt'.

Tril nu barnet fremad så det kan gribe fat i en ærtepose. Tril barnet tilbage, så han/hun kan kaste ærteposen hen i fx en spand. Hvis det er for svært at ramme spanden med ærteposen kan du rykke bolden lidt tættere på spanden. Er det for nemt, rykkes bolden længere væk.

Prøv også selv at lægge dig på maven på træningsbolden og kast ærteposer i spanden. Det vil både du og dit barn helt sikkert synes er sjovt.

## Brug bolden til større børn

### Når de ser tv eller sidder ved computeren

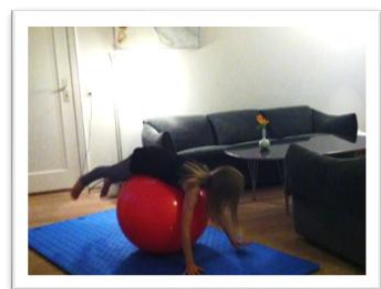
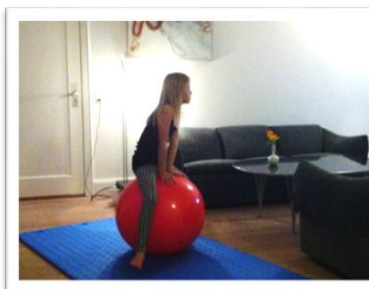
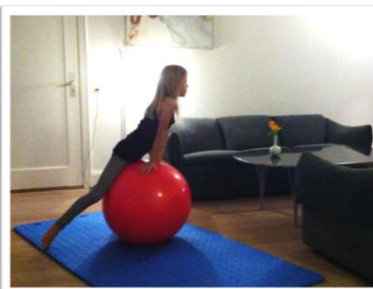
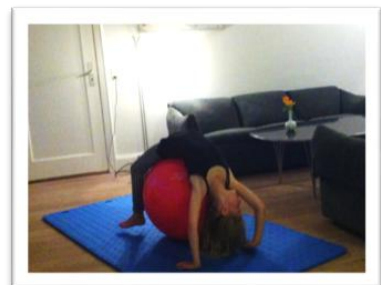
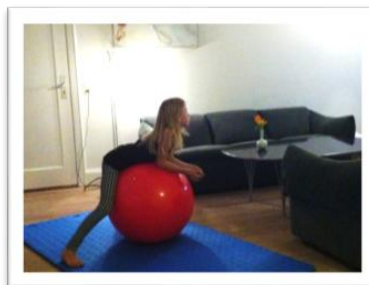
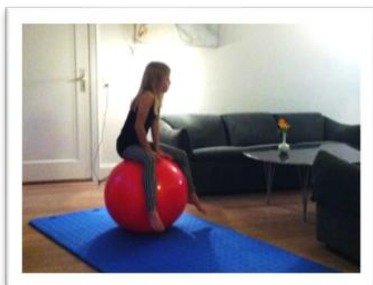
Også de større børn er vilde med at lege med træningsbolden. De kan slet ikke lade være med at lege med træningsbolden og den er med til at gøre bevægelse til en naturlig og sjov del af deres leg.

Børnenes fantasi får frit løb, når de eksperimenterer med den store træningsbold.

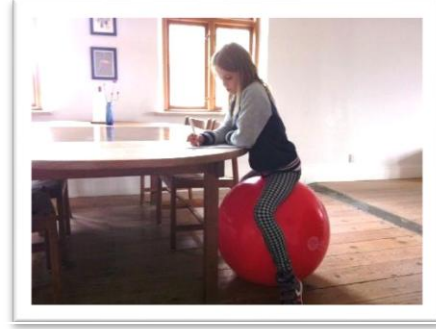
Skolebørn er ofte glade for at se tv og sidde ved computeren. Begge dele er desværre også nogle meget stillesiddende aktiviteter.

Prøv...

... at lade dit barn sidde/ligge på en stor træningsbold mens de ser tv eller sidder ved computeren. På bolden tvinges dit barn til at sidde aktivt, samtidig med at det føles behageligt.



Du vil sikkert også opleve at dit barn slet ikke kan lade være med at skifte stilling – sidde/ligge på maven/ligge på ryggen. Et super aktivt alternativ til sofaen eller kontorstolen.



## Den er ikke nem at gemme væk...

Måske tænker du: "Vi har ikke plads til sådan en stor bold i vores lejlighed" eller "Hvor skal den ligge henne, når vi ikke bruger den?". Hvis du bor i lejlighed eller i et mindre hus, så kan det være svært at finde plads til bolden, når du ikke bruger den.

Men...

Du behøver jo slet ikke pakke den væk. Prøv at tænke træningsbolden ind i din indretning. Brug den som en ekstra kontorstol eller spisestuestol, når du ikke bruger den til træning, så den bliver integreret i din hverdag.



## Vælg en træningsbold i den rigtige størrelse

Når du køber en træningsbold skal du vælge en størrelse, der passer til dig. Her er en lille tommelfingerregel, som du kan gå efter:

Er du...

mindre end 157 cm høj – 45 cm træningsbold

mellem 157-170 cm høj – 55 cm træningsbold

mellem 170-190 cm høj – 65 cm træningsbold

over 190 cm høj – 75 cm træningsbold

Hvis du bruger Sissel træningsbold til at sidde på, skal du vælge en størrelse større træningsbold end den du vil bruge til træning.

## Hvorfor er det vigtigt at den er fremstillet af giftfrie materialer?

Sissel træningsbold er fremstillet af de bedste giftfrie materialer og du kan dermed være helt tryk, når du selv og dine børn bruger træningsbolden helt uden phthalater. Børn og kemi passer ikke sammen og derfor er alle de produkter i web shoppen fremstillet uden giftstoffer.

Phthalater er kemiske stoffer, der anvendes til at gøre plastic legetøj som fx gummiænder og badbøger bløde og fleksibel. Når børn putter disse legetøj i munden, kan de phthalater nemt udvaskes fra legetøj til barn. Phthalater har været forbundet med alvorlige sundhedsmæssige betænkeligheder, herunder medfødte, tidligt i puberteten hos piger (en risikofaktor for brystkræft) og leverkræft.

Du kan læse mere om phthalater på [Miljøstyrelsens hjemmeside](#)

## Hvad kan træningsbolden holde til?

Sissel træningsbold imødekommer de højeste sikkerhedsstandarder ved graviditets- og rehabiliteringstræning. Boldene kan holde til en statisk vægtforøgelse på op til 500 kg. (så her kan både børn og voksne være med)

Træningsboldene med **Securemax** betyder at de har et Anti Burst System, hvor en punktering ikke vil resultere i at træningsbolden springer, men i stedet vil bolden langsomt miste luft.

Pust træningsbolden op med en kompressor for at få det bedste resultat