

# Friskispressens träningsprogram

## stärk bålen!

Här är sju övningar som utmanar och tränar mage och rygg.

### Tänk på under träningen:

- Starta alltid med grundpositionen och behåll den genom övningarna. Den gör att du aktiverar och tränar djupt liggande muskulatur, samt stabiliserar ryggen. Grundpositionen i både stående och liggande övningar: Dra in naveln bakåt och uppåt. Håll kvar. Andas normalt.
- Gör övningarna med kvalitet! Om du inte orkar är det risk att du tappar den stabiliserande funktionen, vila då och kom igen när du känner att du klarar att utföra övningen på rätt sätt.
- Om balansen inte känns på topp, tänk på att vinglandet får musklerna att jobba lite extra.



**Stjärnan.** Sträck upp och bli lång. Luta åt sidan, hitta balans och jämvikt. Upprepa åt andra sidan.



**Balans.** Stå på ett ben med lätt böjt knä, det andra benet böjt bakåt. Håll i en osynlig boll. Sänk bollen mot golvet, lyft upp igen. Upprepa.



**Fällkniven.** Sitt upp med fötterna i golvet. "Lås" ländryggen, undvik att sjunka ihop. Håll positionen och lyft fötterna. Håll balansen.



**Arm- och benlyft.** Ligg på sidan med rak kropp. En hand i golvet som stöd, lyft benen. Lyft en arm ovanför huvudet. När du hittar balans och känner dig stabil, lyft den andra. Håll en stund, byt sida.



**Fotdopp.** Dra upp knäna mot magen, nära magen: lättare, längre ifrån: tyngre. Doppa en fot i taget i golvet. Håll kvar det andra benet. Tyngre övning: doppa foten långt bort från kroppen.



**Plankan.** Stöd på underarmarna. Håll kroppen rak som en planka och blicken riktad en bit framför dig. Sträck växelvis en arm rakt fram. Lättare övning: stöd på knäna.



**Vindrutetorkaren.** Dra upp knäna mot magen ordentligt. Fäll benen åt sidan samtidigt som du kontrollerar och bromsar med mage- och ryggmusklerna. Axlarna ska ha kontakt med golvet hela tiden. Fäll åt andra sidan.



Modeller: Minna Fahlström, F&S Stockholm  
Källa: Friskis&Svettis utbildningsmaterial  
Foto: Max Zomborszki

DETTA TRÄNINGSPROGRAM PLUS ARTIKEL KAN DU HITTA I SIN HELHET I FRISKISPRESSEN NUMMER 4 2006.