



**MAGSTARK.** Gör som Cecilia Saxer, coreledare och annonssäljare på Friskispressen: jobba extra med bålmsklerna i höst.

**UTMANA DIG GENOM ATT LYFTA FOTEN FRÅN UNDERLAGET**

# Bygg bålstabilitet

Starka coremskler har du nytta av både på träningen och i vardagen. **Testa 8 övningar som stärker bålen.**

Text: Madeleine Carlsson Träningsprogram: Tina Reuterswärd och Cecilia Saxer Foto: Mikael Gustavsen

**C**oreträning handlar inte om att mejsla fram ett sexpack på magen. I stället ligger fokus på de djupt liggande stabiliserande musklerna i kroppens kärna (core = kärna). När man talar om coremskler innefattas, förutom de djupliggande musklerna, även övriga muskelgrupper i bålen, det vill säga mage, rygg, bäckenbotten, höfter, skinkor och skuldergördel.

Starka coremskler ger ökad bålstabilitet, vilket är eftersträvsvärt av flera anledningar. Det hjälper dig att effektivt föra ut kraft i armar och ben. Det har du nytta av exempelvis vid tunga lyft och för att klara andra situationer i vardagslivet som kräver styrka.

Det ger dig också möjlighet att få ut mer av din övriga träning, exempelvis klarar du att ta i mer i en övning. Dessutom kan det ge bättre balans, ökad kroppskänedom, stoltare hållning och därmed också minskad skaderisk.

**Core finns** i Friskis&Svettis utbud och är präglad av fokus och närvaro. Tempot kan verka lugnt, men passet är krävande så en viss träningsvana rekommenderas.

Under ett Corepass tränas styrka, stabilitet, balans och rörlighet, och övningarna görs både stående och nere på golvet. Komplettera gärna med andra träningsformer som även ger kondition.

Som en ytterligare utmaning finns även Core Bosu, där övning-

”  
**Core ger bra basträning som du har nytta av vad du än tränar i övrigt”**

arna görs extra vingliga med hjälp av en bosuboll.

Oavsett om du kör Corepass på Friskis&Svettis eller testar träningsprogrammet här intill, gäller det att först hitta grundpositionen. Sedan ska du behålla den genom alla övningar för att aktivera och träna den djupt liggande muskulaturen i bålen.

Grundpositionen hittar du genom att dra in naveln bakåt och uppåt. Tänk att någon samtidigt drar dig uppåt i en tråd fäst i hjässan. Håll kvar och andas normalt.

Gör övningarna lugnt. Upprepa så länge du orkar och kan behålla rätt teknik. När du blir trött riskerar du att tappa stabiliteten. Vila och kom igen när du känner att du klarar att utföra övningen på ett bra sätt. ■

## Varsågod – 8 övningar med fokus på bålen. Hitta stabiliteten, jobba långsamt och upprepa så många gånger att du blir ordentligt trött.



**Fågelhunden.** Stå på alla fyra, håll blicken i golvet. Sug upp naveln mot ryggraden, hitta stabiliteten i bålen. Sträck därefter fokuserat ut vänster arm och höger ben. Upprepa med andra armen och benet. Jobba långsamt och upprepa cirka 20 gånger.



**Höftlyft.** Ligg på rygg och sätt i båda fötterna. Lyft upp höfterna. Spänn skinkorna och hitta magmuskulerna. Sträck ut ett ben och känn att du är stabil. Sänk höften, nästan hela vägen mot golvet, lyft sedan tillbaka. Upprepa tills du är trött och byt sedan ben.



**Stjärnan.** Stå på sidan med en hand och sidan av ena foten mot golvet. Sug in naveln och hitta balansen. Sträck därefter armen rakt mot taket och lyft samtidigt benet så länge du orkar. Upprepa åt andra hållet. Övningen blir lättare om du sätter i ett knä i golvet.



**Plankan med fotlyft.** Ligg på mage. Dra först in naveln och gå sedan upp i en planka. Pressa ner underarmarna mot underlaget och känn hur skulderbladen "lyfter". Utmana dig genom att sakta lyfta en fot i taget, så högt du orkar. Håll kvar så länge du orkar. Byt fot och upprepa.



**Baklängesplanka.** Sätt händer och hälar i golvet. Fingrarna ska peka framåt. Hög höfterna och sträva uppåt med bröstet så att kroppen blir rak som en planka. Spänn magen och lyft en fot i taget. Håll kvar.



**Häldopp.** Ligg på rygg och dra upp benen så att både höfter och knän bildar räta vinklar. Ha en naturlig svank. Dra in naveln och håll emot med bukmuskulerna när du sedan sänker en fot i taget mot golvet. Knät ska vara kvar ovanför höften och mellanrummet mellan svank och golvet ska vara lika stort rörelsen igenom. Byt ben och upprepa flera gånger. Övningen blir tyngre om du sänker foten längre bort från kroppen.



**Brutalrotation.** Sitt på golvet och luta dig bakåt så att magen får hålla emot. Lyft benen. Sug in naveln mot ryggraden, dra in hakan och släpp ner axlarna. Koppla ihop händerna. Roter långsamt och kontrollerat överkroppen kring ryggraden. Håll upp bröstet.

HÅLL HÖFTEN STABIL

SÄTT NER KNÄT I GOLVET FÖR ATT GÖRA ÖVNINGEN LÄTTARE

UPP MED BRÖSTET!

HÅLL KVAR I YTTERLÄGET



**Knäböj med stjärna.** Stå med fötterna höftbrett i en stabil position. Gör en knäböj och hämta en tänkt boll på sidan. Lyft bollen upp över huvudet samtidigt som du för över tyngden på ena benet och lyfter det andra ut åt sidan. Utmaningen ligger i att hitta stabiliteten i ytterläget.

ROTERA ÖVERKROPPEN LÅNGSAMT OCH KONTROLLERAT

På [friskispresen.se](http://friskispresen.se) kan du ladda ner programmet som pdf. Inspireras även av övriga träningsprogram som finns där.