

STÄRKA BÅLMUSKULATUREN

Grunden för träningen av bål原因skulaturen är ryggens goda position under hela rörelsen. Börja träna genom att vara uppmärksam på ryggens position och försök att behålla den naturliga ryggbågen när du gör övningarna.

AKTIVERING AV DE DJUPA MAGMUSKLERNA

Ligg på ryggen med böjda knän och fötterna platta på golvet. Håll knäna och fötterna höftbrett isär. Andas in djupt så att magen lyfts uppåt. När du andas ut, aktivera försiktig bäckenbotten och magmusklerna. Andas in och håll kvar denna spänning i bäckenbotten och magmusklerna. Andas ut och slappna av. Då du klarar av att hålla spänningen under denna sekvens, öka då antal andetag.

Denna övning är bas för övriga övningar i träningsguiden.



BÅLKONTROLL MED ANDNING

Ligg på rygg med böjda knän och fötterna platt på golvet. Håll knäna och fötterna höftbrett isär. Andas in djupt så att magen lyfts upp. Vid utandning, aktivera din bål- och bäckenbottenmuskulatur försiktigt. Behåll denna aktivering, Andas ut och sträck långsamt ut ett ben längs golvet. Känn att bålen är aktiverad och ryggen plan mot golvet. Andas in och dra tillbaka benet. Upprepa denna rörelse med andra benet och se till att du inte förlorar aktiveringen i bål- och bäckenbottenmuskulaturen.

BENLYFT MOT BRÖSTET

Ligg på rygg. Håll mellankroppen på plats under hela rörelsen. För dina nedre extremiteter växelvis över magen lugnt i en jämn takt och räta tillbaka till golvet. Kontrollera ryggens position Du kan öka övningens svårighetsgrad genom att lyfta huvudet från golvet.



DIAGONALLYFT

Stå på alla fyra med händerna under axlarna och knäna under höfterna. Aktivera bålmuskulaturen. Sträck ut motsatt ben och motsatt arm samtidigt. Håll kvar en god kontroll i bålen. Låt inte kroppen eller höfterna rotera. Upprepa på andra sidan.



MUSSLAN

Ligg på sidan med benen böjda. Spänn bäckenbottenmusklerna och dra försiktigt in nedre delen av magen. Lyft övre benet så mycket du kan utan att bäckenet vrids bakåt. Håll ihop fötterna när du gör övningen.



PLANKA

Ligg på magen med tårna på golvet. Lägg underarmarna på golvet och pressa kroppen uppåt så att överkroppen och benen lyfts från underlaget. (Du kan också hålla knäna på golvet). Håll en rak linje från axlarna till fötterna så länge du kan utan att börja svanka i ryggen. Håll sätet aktiverat och höfterna på en jämn nivå. Du kommer att känna att bålmuskulaturen jobbar.



SIDLIGGANDE BENLYFT

Ligg på sidan med raka ben. Lyft benet rakt uppåt med tårna pekande framåt. Sänk ned benet igen. Spänn rygg och magmuskler och håll ländryggen stadig i hela övningen.