

# Bålträning – Beskrivning & logg

Instruktionsfilmer för samtliga övningar finns på vår laget.se-sida: [https://www.laget.se/BIF\\_INNEBANDY\\_P09/Video](https://www.laget.se/BIF_INNEBANDY_P09/Video)

## 1 Spänn sidomagmuskler

- Ligg på rygg med knäna upp i helt avslappnat läge.
- Höft, knä & fot skall vara i linje.
- Spänn magmusklerna utåt sidan (mittmagmusklerna skall vara så avslappnade som möjligt) och håll kvar. Bäckenet skall ej lyftas/rulla upp. I början underlättar det ifall någon kan hjälpa till genom att hålla emot på sidorna.
- Var noga med att vara avslappnad i axlarna och andas långsamma andetag i nedre bröstkorgen.

Gör 5 st andetag och repetera 4 gånger. Vila någon sekund mellan repetitionerna.

## 2 Sidolut

- Ligg på rygg med händerna rakt upp och benen upp i 90 graders vinkel.
- Hållningslinjen skall vara centrerad
- Luta långsamt åt vänster sida så att höft & axel på höger sida lyfter från golvet. Hitta ett läge som känns stabilt. Håll i 3 sekunder.
- Luta långsamt tillbaka till mitten och stanna där.
- Luta nu långsamt åt höger sida så att höft & axel på vänster sida lyfter från golvet. Håll i 3 sekunder.
- Luta långsamt tillbaka till mitten och stanna där.

Repetera 5 gånger

## 3 Växelvis

- Ligg på rygg med händerna rakt upp och benen upp i 90 graders vinkel.
- Spänn magmusklerna utåt sidan samtidigt som du för ner en arm.
- För upp armen igen. Sakta. Gör samma sak med andra armen. Därefter med respektive ben.
- Tänk på att andas och att rörelserna skall vara kontrollerade.
- När du känner dig säker på övningen kan du köra med en arm & motstående ben (ex. vänster arm & höger ben) samtidigt.

Gör du en/ett arm/ben i taget, kör du tre "varv". Ett varv = vänster arm, höger arm, höger ben, vänster ben.

Gör du arm & ben samtidigt, repetera 5 gånger.

## 4 Knälyft

- Stå på all fyra med platta händer rakt under axlarna och raka armar.
- Knäna rakt under höfterna. Bra hållning i skulderparti och rygg.
- Tryck i med tårna och lyft upp knäna 1 cm och håll i 10 sekunder.
- Gå långsamt ned på knä igen. Vila.

Repetera 5 gånger

Datum/Övning	1 Spänn sidomuskler	2 Sidolut	3 Växelvis	4 Knälyft
2021-11-19				
2021-11-20				
2021-11-21				
2021-11-22				
2021-11-23				
2021-11-24				
2021-11-25				
2021-11-26				
2021-11-27				
2021-11-28				
2021-11-29				
2021-11-30				
2021-12-01				
2021-12-02				
2021-12-03				
2021-12-04				
2021-12-05				
2021-12-06				
2021-12-07				
2021-12-08				
2021-12-09				
2021-12-10				
2021-12-11				
2021-12-12				
2021-12-13				
2021-12-14				
2021-12-15				
2021-12-16				
<b>Antal</b>				