

SKHK Damer  
Sommarprogram  
Bål



En av de allra viktigaste kroppsdelarna att träna som handbollsspelare är bålen. Det är bålstabiliteten som bidrar till en väldigt stor del av kropps kontrollen. Om du har en god bålstabilitet så är det lättare att utveckla styrka eftersom du då kan öka dina muskelansträngningar till max. Med en stark bål ger du stöd åt både armar och ben samtidigt som du ger kraft åt muskler och leder.

Det absolut viktigaste vid bålträning är att hitta trycket i bålen, för att aktivera rätt muskler. Det gäller att se till att magen har tryck inifrån och ut. Innan man börjar övningen ska man tömma magen på luft och därefter trycka till på samma sätt som om man bajsar eller hostar. Då hittar man rätt tryck.

**Vid styrketräning ska bålövningarna alltid ske sist på passet, eftersom bålen behövs när du lyfter tyngder och jobbar i maskiner. Bålen får därför inte vara trött redan innan du börjar.**

**Utför följande 10 övningar i 45–60 sekunder, byt direkt till nästa övning utan vila. 3 min vila mellan set. Utför 2–3 set beroende på hur lång tid du väljer att arbeta.**

1. Plankan med benlyft vartannat ben
2. Rygglyft
3. Cykla med twist
4. Sidoplanka
5. Bålrotation
6. Fällkniven
7. Rumplyft
8. Hältouch varannan sida
9. Små korta situps i högt läge
10. Omvänd planka med benlyft vartannat ben

**Sätt själv ihop ett antal övningar och kör "Tabata" med fokus på bålen.**

(tabata=20sekunder jobb 10 sekunder vila som upprepas 8ggr).

Du kan variera övningarna inom samma Tabata eller köra samma övning alla 8 intervaller. Gör 4 Tabataintervaller (16min), varje Tabataintervall tar 4 minuter. Vila 1 minut mellan varje Tabataintervall.