

Stabilitet

Känner du dig svajig när du tränar? Här får du tips på hur du bli stabil när du tränar. Du kommer få lära dig mer om hållning, tryck och core.

Tina Reuterswärd är ledare för jympa-, core-, flex och danspass. Hon möter folk som vill veta hur de ska träna. De vill få effekt av träningen. Men också undvika skador. Tina reder ut vad som är en bra hållning. Hon lär dig även hur du ska skapa tryck i bålen. Och hur du kan koppla på styrkan i bålen. Då kommer du att klara av att träna stabilt, effektivt och säkert.



Stabilitet 1a

Hållning

När du har en bra hållning kan du använda din kropp på bästa sätt. Du har nytta av en god hållning både när du tränar och i din vardag.

Gör så här:

Börja med att hitta en neutral hållning.

Där är din kropp i balans.

Din tyngd är jämt fördelad så dina leder inte belastas fel.

OBS! Du ska inte vara hopsjunken eller svanka.

Sträva efter:

Att se nacken som en fortsättning på ryggraden.

Ditt huvud ska "balansera" på kotpelaren.

Sänk axlarna.

Du ska inte dra dem bakåt eller framåt.

Din ryggrad ska ha en lätt s-form.

Håll ditt bäcken neutralt.

Du ska inte tippa det framåt eller bakåt.

Böj lite lätt på knäna.

Stå med fötterna i bredd med dina höfter.

Ha tyngden på hela foten.

Stabilitet 1b

Hållning

NEUTRAL

Vid bra hållning har ryggen svagt s-formad, denna kan vara mer eller mindre uttalad.



Stabilitet 2a

Tryck

Nu utvecklar du din neutrala hållning till en atletisk hållning. Det gör du genom att tänka "tryck ifrån".

Gör så här:

Skapa ett tryck med fötterna mot golvet.

Hitta en längd i kroppen.

Det ska nästan kännas som att du lyfter mot taket.

Tips! Hoppa upp och landa på fötterna.

I landningen hittar du trycket och längden.

Be en kompis knuffa dig lite lätt.

Har du en atletisk hållning bör du inte tappa balansen, säger

Tina Reuterswärd.

Det är bra att ha tryck när du utför rörelserna.

Då behåller du en atletisk hållning och får bra effekt.

Tryck skapas i motsatt håll mot rörelsens riktning.

För att komma framåt och uppåt

måste du trycka neråt och bakåt.

Ska du hoppa högt och jämfota måste du böja på knäna.

Då låter du trycket gå genom kroppen.

Och det kommer ner i ett avstamp med fötterna.

Stabilitet 2b

Tryck



*STRÄCK UT ARMAR
OCH BEN HELT OCH
HÅLLET*



KRAFT

Du får höjd i upphoppet och håller dig rak när du har ett bra tryck mot golvet. Ett stort omfång i dina rörelser.

Du gör ett sämre upphopp när du inte har tryck. Och du riskerar att tappa hållningen.

Stabilitet 2c

Tryck



*TÄNK PÅ
HÅLLNINGEN
ÄVEN NÄR DU
SPRINGER*



FART

Har du bra tryck i ditt löpsteg håller du farten uppe.

Du sätter i foten rätt när du trycker ifrån bakåt och skjuter kroppen framåt.

Utan tryck blir steget tungt. Du får ingen hjälp framåt.

Stabilitet 3a

Core

Core betyder kärna.

I träning handlar core om att bålen är stark och stabil.

Det är viktigt att vara stark i bålen när du tar ut rörelserna.

Och för att träna säkert och effektivt.

Gör så här:

Aktivera musklerna mellan dina skulderblad.

Håll en anspänning i magen.

En del tänker att de "suger in" naveln inåt och uppåt.

Andra tänker att de har en viss anspänning i magen.

Och att denna stärker upp den atletiska hållningen.

Håll anspänningen i magen under hela passet.

Stabilitet 3b

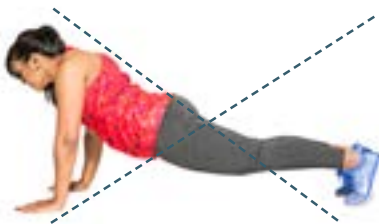
Core

UNDBIK
ÖVERDRIVEN
SVANK

TÄNK PÅ ATT SKAPA
KRAFT GENOM ATT
TRYCKA MED TÅRNA
OCH HÄNDERNA



PLANKA
Med stark core håller
du dig stabil i de olika
övningarna.



Har du inte kopplat på din core?
Då kommer din kropp att hänga.

Stabilitet 4 – övningar med rätt teknik

Här visar vi 4 övningar där du jobbar med rätt hållning, tryck och core-styrka. Du får också exempel på vanliga misstag som du bör undvika.



Knäböj



Utfall



Fågelhunden



Bordet

Stabilitet 5a – övningar med rätt teknik

Knäböj

Tränar:

Styrka i ben och höfter
stabilitet i bålen

Gör så här:

Stå med fötterna i samma bredd som höfterna.

Titta framåt.

Böj knäna och skjut höften bakåt.

Dina knän och fötter ska peka åt samma håll.

Gå så djupt du kan.

Vänd när du inte kan hålla ryggen rak.

Undvik att:

Tippa din överkropp framåt.

krumma med ryggen.

Orsaken är ofta att du inte är

så rörlig i baksida höft och ben.



Stabilitet 5b – övningar med rätt teknik

Knäböj



*GÅ BARA SÅ
DJUPT DU
KAN MED
BRA TEKNIK*



Stabilitet 6a – övningar med rätt teknik

Utfall

Tränar:

Styrka i ben och höfter
stabilitet i bålen

Gör så här:

Stå med fötterna i samma bredd som höfterna.

Lyft ena foten med god balans.

Ta ett stort kliv framåt. Dina fötter ska peka framåt.

Sänk dig ner mot golvet.

Din överkropp ska vara i lodrät linje.

Tryck dig med kraft tillbaka till där du startade.

Undvik att:

Ta ett för kort steg.

Tippa kroppen framåt.

Knät hamnar framför tårna.

Fötterna pekar åt olika håll.

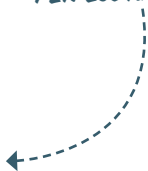


Stabilitet 6b – övningar med rätt teknik

Utfall



HÅLL ÖVERKROPPEN
I EN LODRÄT LINJE



Stabilitet 7a – övningar med rätt teknik

Fågelhunden

Tränar:

Stabilitet

Balans

Gör så här:

Sätt händerna rakt under axlarna.

Sätt knäna rakt under höfterna.

Tryck ena hälen bakåt.

Sträck motsatt arm framåt.

Tänk dig en lång rak linje och sträck ut ordentligt.

Vänd tillbaka.

Byt sida.

Undvik att:

Swanka.



Stabilitet 7b – övningar med rätt teknik

Fågelhunden



Stabilitet 8a – övningar med rätt teknik

Bordet

Tränar:

Musklerna på baksidan av kroppen
Rörlighet i axlar och bröstkorg

Gör så här:

Sitt med händerna i golvet. De ska vara nära dina höfter.

Fingrarna ska peka framåt.

Lyft höfterna.

"Öppna upp" i bröstet.

Skapa kraft i axlar och skuldror genom att trycka ifrån med händerna.

Kroppen ska vara i rak linje.

Undvik att:

Hänga i axlarna och sjunka ner.



Stabilitet 8b – övningar med rätt teknik

Bordet

DET ÄR INTE FÖR
INTE SOM ÖVNINGEN
KALLAS BORDET

