

# SEXPACK PÅ NOLLTID!

## TRIMMA MAGEN PÅ BOLL MED 5 ÖVNINGAR

Vilken del av kroppen vill de flesta av oss förbättra? Svaret är ganska självklart – magen. Kanske vill man deffa bort det sista för att få en stenhård tvättbräda, men de flesta nöjer sig nog med en platt mage med minde degig konsistens. Oavsett mål kommer träningsexperten José Nunez fem övningar på boll att göra underverk.

**Text:** Roger Folkhage, José Nunez – **Foto:** Emilia Öjje

# BOLLÖVNINGAR MAGE

## UTFÖRANDE

Utför övningarna i ett till tre set med max antal repetitioner. Du ska alltså vara helt trött i musklerna efter varje set. Vila i en minut och fortsätt.

## 1 SITUPS MED BENLYFT

En effektiv och ganska enkel magövning, om det inte vore för att du ska lyfta benet i den uppåtgående rörelsen. Det lilla benlyftstillägget gör att du aktiverar ännu fler muskler som hjälper dig att få en stark och hård mage.

### SÅ GÖR DU:

Sträva efter att ligga utsträckt i en båge över bollen i början. På väg upp i sittande position lyfter du växelvis ett ben i rörelsen.

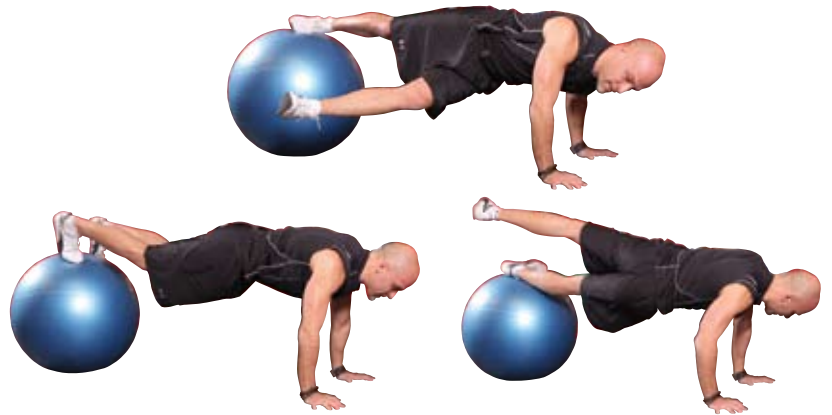


## 2 ROTATION MED BEN

En riktig fysövning som passar alla som gillar en utmaning. Bli inte sur och skyll inte på att du har en dålig boll om du inte får till det på en gång. Träning ger som bekant färdighet – och muskler.

### SÅ GÖR DU:

Sträva efter att placera tåspetsarna mitt på bollen (skenben kan duga om det blir för tufft för tårna). Släpp ut ena benet och låt det sjunka ned något innan du vrider det under det andra benet som fortfarande balanserar på bollen. Återgå sakta till startläget och byt ben. Det ligger ytterligare en utmaning i att göra rörelsen utan att sjunka ned med höften mot golvet.



## 3 ROTATION MED ÖVERKROPP

Vill du bli stark i rotationsrörelsen med överkroppen ska du prova den här övningen med lite extra fokus. Detta är en grymt bra rotationsövning som stärker, stabiliserar och effektiviserar rörligheten.

### SÅ GÖR DU:

Placera armbågarna mitt på bollen. Behåll god hållning och din naturliga svank. I rörelsen roterar du från sida till sida. Sträva efter balans och rotationsrytm så att du kan få upp tempot.



### JOSÉ SVARAR:

#### VARFÖR ÄR MAGTRÄNING PÅ BOLL SÅ BRA?

– Utförs träningen på rätt sätt, aktiveras det inre muskelsystemet som är så viktigt när bålen skall stabilisera dig i din rörelse. Det är annars lite småknepigtt att komma åt de inre musklerna med traditionella situps på plant och stabilt golv.

#### HUR OFTA BÖR MAN TRÄNA MAGEN?

– Magen skall aktiveras varje dag. Sitter du vid datorn hela dagarna kan du köra ett trefasupplägg där dag 1 är lätt, dag 2 är något hårdare och dag tre kan du blåsa

på riktigt hårt. Se till att inkludera instabilitet (som på boll) och rotationer på olika sätt. Det ger en atletiskt och stark mage

#### VILKA TRÄNINGSREDSKAP TYCKER DU ATT MAN BÖR HA HEMMA?

– Med Boll, gummiband och snören, typ spännband, kan du komma mycket långt när det gäller funktionell fysträning. Med dessa redskap kan du skapa en allsidig, effektiv och framför allt rolig träning hemma, såväl som på gymmet.

# BOLLÖVNINGAR MAGE FORTS.



## 4 PLANKA MED ARMSTRÄCK

Ser enkel ut, och är det också ända fram till armlyftet. Detta är en riktigt bra och effektiv övning som alla har glädje av när man ska möta vardagens prövningar.

### SÅ GÖR DU:

Håll en neutral svank, alltså samma svank som när du står upp med god och sträckt hållning. Glöm allt snack om att plana ut ryggen, för när har du den hållningen i stående ställning?



## 5 ÖVERHÄNG PÅ SIDAN

Dags för en bödig övning som både stretchar och stärker bålen på ett effektivt sätt, och som snabbt ger resultat. Räkna med att det behövs något försök innan du hittar din position på bollen.

### SÅ GÖR DU:

Placera fötterna bredvid varandra. Häng över bollen så långt det går utan att du slår en kullerbytta över den. Låt armarna falla med i sträckrörelsen och pressa dig därefter med en kontrollerad rörelse upp i "sidosittande"position. Upprepa.

### RIPPAD MED C-VITAMIN

De som konsumerar 500 milligram C-vitamin dagligen bränner 39% mer fett vid styrketräning än de som konsumerar under 100 milligram hävdar forskare på Arizona State University. Anledningen är att lågt intag av C-vitamin tros hämma kroppens möjlighet att använda fett som bränsle.

### VARDAGSMOTION

Visste du att rätt tandborstteknik ger dig snyggare mage? Om du står på ett ben när du borstar tänderna stimulerar du de djupliggande bål-muskulerna som är svåra att nå vid vanlig magträning.



### DÄRFÖR TRÄNAR VI:

1. För att må bättre (82 procent)
2. För att få en snyggare kropp (45 procent)
3. För att det är roligt (43 procent)
4. Har specifika mål för min träning (34 procent)
5. För att det är socialt, för att träffa folk (12 procent)
6. För att jag känner att jag borde (9 procent)

(Källa: SATS)

### VARIERA REPETITIONERNA

Vill du bygga muskler så effektivt som möjligt? Då bör du variera vikt och antal repetitioner varje träningspass. Enligt en brasiliansk studie engageras olika muskelfibrer beroende på hur tungt du lyfter. Genom att variera mellan varje träningspass tränar du upp hela muskeln och får därigenom en snabbare muskeltillväxt.



### OLIKA MUSKELFIBRER

Det finns tre olika muskelfibrer i människans skelettmuskler:

- Typ I är uthålliga men långsamma och används primärt vid aerobt arbete
- Typ II är en blandfiber som har både aerob och anaerob kapacitet.
- Typ IIb är en snabb muskelfiber som främst används vid anaerobt arbete och är känsligare för utmattning.

Olika människor har olika komposition av muskelfibrer och således även olika förutsättningar för olika sporter. En person vars muskelmassa domineras av typ I lämpar sig som långdistanslöpare medan den med typ IIb i majoritet har medfödd talang för styrkelyft.