

# Friskispressens träningsprogram

## Sju bra core/bosu-övningar

Här är tuffa och effektiva övningar som tränar balans och bålstabilitet. Utmana dig själv genom att blunda och göra övningarna – genast mycket svårare!



Susanne Permerius, F&S Core/bosu-ledare i F&S Täby, visar sina favoritövningar.  
Foto: Sofie Sarenbrant



### Fallskärmshopp.

Lägg dig med magen mitt på bosun och ha blicken en bit framför dig. Hitta jämvikten och lyft upp armar och ben. Balansera – och flyg!



**Benbalans.** Stå med ena foten mitt på ringen som är markerad på bosuns topp. Stöd med den andra mot sidan av bosun. Släpp stödfoten och balansera på ett ben. Hitta balansen, byt fot och upprepa.



**Flygskär.** Stå med en fot mitt på bollen, stöd med den andra baktill. Släpp stödfoten och hitta balansen. Vill du utmana? Luta dig framåt och lyft benet högre, stå i ett "flygskär". Byt fot och upprepa.



**Twist.** Stå med båda fötterna mitt på bosuns bollsida. Böj i knäna och håll upp ryggen. Hoppa eller twista. Hitta balansen mellan varje hopp. Upprepa 8–10 gånger.



**Magtrimmare.** Sitt mitt på bosun, stöd med händerna baktill. Spänn magen och håll upp ryggen. Lyft båda fötterna från golvet. Släpp händerna och håll upp armarna. Balansera så länge du orkar hålla positionen.



**Vingliga plankan.** Vänd bosun så att den platta sidan kommer uppåt. Ta tag om kanten. Sträck ut kroppen som en plank. Vicka från sida till sida. Jobba så en stund, hela tiden med kroppen rak som en plank.



**Sidolyft.** Ligg på sidan över bosun, med höften nära toppen. Ha händerna som stöd bakom huvudet. Tänk att du har en vägg precis framför och bakom dig och att du ska lyfta överkroppen med sidan först, rakt upp mellan dessa två. Sänk sakta. Upprepa 8–10 gånger. Ger garanterat träningsvärk i midjan!