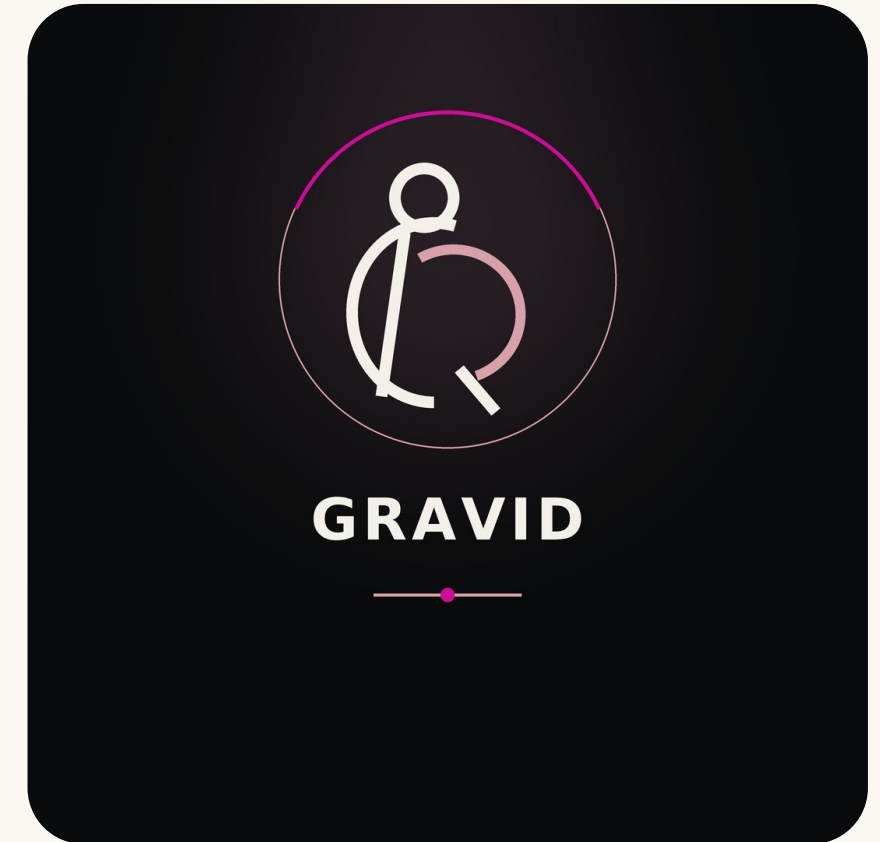


Bål, bäckenbotten och stabilitet

Samarbete, tryckkontroll och trygg rörelse.

Med Sandra Rosell



Bålen är ett samarbete – inte en enda muskel.

Andning, bukvägg, rygg och bäckenbotten reglerar tillsammans stöd och tryck när du rör dig.

Stabilitet betyder att kunna anpassa – inte att vara stel.

Andas in. Förbered. Arbeta och andas ut.

En enkel rytm för styrkeövningar – utan att låsa andningen.

1

Andas in

Låt bröstkorg och mage få röra sig utan att pressa.

2

Förbered

Hitta ett lätt stöd i bål och bäckenbotten inför rörelsen.

3

Arbeta ut

Andas ut genom den tyngre delen och släpp sedan spänningen.

Bäckenbotten behöver både kraft och vila.

En muskel som bara spänner sig fungerar inte optimalt.

**Knip
+
släpp**

- Knip runt ändtarm, slida och urinrör och tänk ett lätt lyft uppåt/inåt.
- Fortsätt andas – undvik att spänna skinkor och lår mer än nödvändigt.
- Vila minst lika länge som du kniper.
- Vid smärta eller överspänning kan avspänning vara viktigare än mer styrka.

Använd stödet när du behöver det – släpp sedan.

Bäckenbotten arbetar i vardagen när du hostar, lyfter, reser dig och tränar.

- Förbered ett lätt knip före hosta, nysning eller ett tyngre lyft.
- Andas ut genom ansträngningen i exempelvis benböj eller rodd.
- Släpp stödet efter repetitionen – undvik ett konstant knip.
- Träna hellre regelbundet och kontrollerat än hårt och sällan.

Symtom är information – inte något du ska bita ihop igenom.

Läckage, tyngdkänsla, smärta eller tydligt obehag betyder att övningen eller belastningen behöver ses över.

Sänk nivån, byt variant och sök hjälp om besvären kvarstår.

Välj en nivå där du kan hålla andning och kontroll.

Övningen är ett verktyg. Det är kvaliteten i utförandet som avgör nivån.

Lugn kontroll

- Dead bug: minska arm- eller benrörelsen och arbeta långsamt.
- Planka: välj vägg, bänk, knä eller tå beroende på kontroll.
- Armhävning: höj händerna för att minska belastning och buktryck.
- Glute bridge: välj annan position om rygggläge känns obehagligt.

Bålkontroll tränas i varje välgjord repetition.

Du behöver inte isolera magen för att träna stabilitet.



- Benböj och raka marklyft tränar ben, säte och belastningskontroll.
- Rodd, axelpress och sidolyft bygger stöd för överkroppen.
- Dips och armhävningar anpassas med position och rörelseutslag.
- Vattenflaskor eller hantlar är valfri progression – aldrig ett krav.

En minut för att hitta ditt samarbete.

Prova sittande eller stående, med fötterna stadigt i golvet.

20 s

Lugn andning

Känn expansion runt bröstorg
och mage.

20 s

Lätt stöd

Andas ut och hitta ett mjukt lyft i
bäckenbotten.

20 s

Släpp helt

Låt mage, säte och bäckenbotten
mjukna.

TA MED DIG

Stabilitet är ett samspel du kan öva.



- Andning, bål och bäckenbotten arbetar tillsammans.
- Bäckenbotten behöver kunna både knipa och slappna av.
- Välj övningsnivå efter kontroll, andning och symtom.
- Sök individuell hjälp vid smärta, tyngdkänsla, läckage eller osäkerhet.

Styrka för livet du lever.