



Styrketräning med kroppen; bålstyrka

Oavsett om det handlar om kampsportsutövare, brottare, tyngdlyftare, ryttare eller vilken idrott som helst är bålstyrkan ofta avgörande för prestationen; höftpartiet och bålen är det som genererar acceleration och styrka både vad gäller förmågan att lyfta tungt och att röra sig snabbt med kontroll. Bålstyrka och en bra hållning minskar dessutom risken för ryggsproblem.

Seminarium

Som alltid börjar vi med lätta tekniker och ökar succesivt svårhetsgraden. Den sista tekniken, Dragon Flag (se fotot ovan), är en fantastisk teknik för att stärka magen och faktiskt hela överkroppen. Kan du göra den på ett tekniskt korrekt sätt får du också "skryttigheter" då den kräver sin man/kvinna.

Instruktör

Peter Falk har 30 års erfarenhet av olika kampsporter och lika lång erfarenhet av olika former av styrketräning och är licensierad Bodyweight instruktör inom **StrongFirst**. Peter hittar du på: www.kroppskontroll.blogspot.se

Att delta kostar 200 kr och du anmäler dig till: musubicamp@gmail.com

Datum: 7 december

Tid: 11.00 – 14.00

Plats: Musubi Dojo

Produktvägen 8 a i Löddeköpinge