

STARK TESTAR: BULGARIAN BAG

DEN HÖGAKTUELLA, BRUNA JÄTTECROISSANTEN VÄGER BARA ÅTTA KILO. OMEDELBAR ASSOCIATION: ROSA KETTLEBELLS, SNUTTIGA SILVERHANTLAR OCH BODYPUMP-STÄNGER – FÖRNEDRANDE. MEN DENNA DOM KOMMER ATT FÅ KÄKAS UPP MED RÅGE.

TEXT: JOSEFIN STRANG FOTO: JOSEFIN STRANG/ERIK CANDRAY

FÖRST: en modern historiektion som börjar i Bulgarien. Den olympiska brottaren och coachen Ivan Ivanov inspirerades av bulgariska färffarmares styrkeuppvisning i form av att svinga får och getter (du läste rätt). Ivan Ivanov konstruerade bagen för sisådär tio år sedan och betraktas som Kristus i denna subgenre av funktionell träning. Dagens kursinstruktör Olof Elwin håller beröm över Ivan Ivanov, brottningsfys och Bulgarian bag.

– När en MMA-aspirant frågar ”vad ska jag göra för att bli bra i MMA?” så är svaret brottarfys. Få idrottare tränar som brottare: det brottaren gör är att få varje del av kroppen att samverka. Vi tränar för linjärt och isolerat, säger Olof Elwin, grundare av företaget Spartan som har svensk monopol på Bulgarian bags.

Perfekt. Underteknad råkar nämligen ha ett rörelsemönster bestående av skrivbordsläge varvat med linjära skivstångslyft. Jättecroissanten ska alltså vara ett strålande komplement.

Kursen inleds med att Olof Elwin läxar upp gruppens obefintliga stance.

– Folk är slappa. Folk är rubbliga. Vi borde vara orubbliga! Det finns en filosofisk grund i kroppens användning, vi ska vara orubbliga i största allmänhet, säger han.

Påföljande övningar visar att vi mycket riktigt blir rejält mycket starkare när vi planterar hela fötterna i backen och aktiverar hela kroppen, bra att bli påmind om. Kapitel två är signaturövningarna snatch och spinn. Under-



BULGARIAN BAGS

VAD? Endagskurs för att bli Bulgarian bag-instruktör (2450 kronor). **VAR?** STHLM West (PT-Schools nya lokaler). **VAR DET GÖR ONT:** Triceps, greppet och övre rygg.

VAR DET GÖR ONT DAGEN DÄRPÅ: Typ överallt, plus nackspärr. **FÖRDELAR:** Funktionellt, mångsidigt och kan köras var som helst. Bra tutorials på nätet. **NACKDELAR:** Du växer snabbt ur din ingångsvikt och plånboken tunnast ut om du ska köpa två bagnar (en Bulgarian bag på ingångsvikt kostar cirka 1500 kronor). **VILKEN BAG SKA JAG VÄLJA?** 5 kilo: kroppsvikt (KV) 45 kilo och under. 8 kilo: KV 45-65 kilo. 12 kilo: KV 65-85 kilo. 17 kilo och uppåt: KV 85 kilo och vältränade. Den tyngsta väger 38 kilo, Spartan har bara sålt ett ex (till någon Jocke i Västerbotten för övrigt, respekt till dig!).



OM DU UNDRAR

Är det en multnande banan eller en jättecroissant? Nej, det är Bulgarian bag!

armarna krampar, handsvetten nalkas, jag kastar ett getöga mot kurskollegan intill och självförtroendet dänger i backen. Han svingar säcken med mjukhet och kraftfull elegans (senare visar det sig att han är före detta dansare som går utbildningen för andra gången). Kurslokalen saknar tyvärr speglar och koordinationsfrustration inträffar.

– Du måste DANSA med en Bulgarian bag! Bagen lär dig använda hela kroppen. Du ska flytta dess vikt från olika ändar av kroppen så din kropp måste arbeta i synergi, dånar Elwin.

Visst, den bruna korven väger blott åtta kilo – men den är otymplig och befinner sig ofta i kroppens klena ytterlägen. Dess acceleration multiplicerar bagens tyngd, upp-bromsningarna känns rejält i coremusklerna. Efter en rad svordomar så lyckas ett hyfsat flyt uppnås med bagen, men de mindre koordinationskrävande övningarna tas emot med tacksamhet. Den bruna lilla säcken bjuder på en oväntat stor övningsbank: exempelvis allsköns axelpressar, bicepscurls,

tricepspressar, coreövningar, burpees, pulls, kast, dragkamp med kurskollegor samt både statiska och plyometriska utmaningar. Sannolikt är att du snart har en Bulgarian bag nära dig: försäljningen har ökat under 2015. Problemet är att få vet hur de ska användas, därför samlas många missförstådda bags i bortglömda lådor med funktionellt krafs.

– Du blir aldrig ett med skivstången. En kettlebell är så klart fantastisk. Men en Bulgarian bag är mer organisk: den kan aktiverar olika strukturer i hela kroppen tack vare de olika greppen, den är otymplig och oslagbar för att utveckla power endurance, alltså musklernas förmåga att jobba explosivt under en längre tid, säger Olof Elwin.

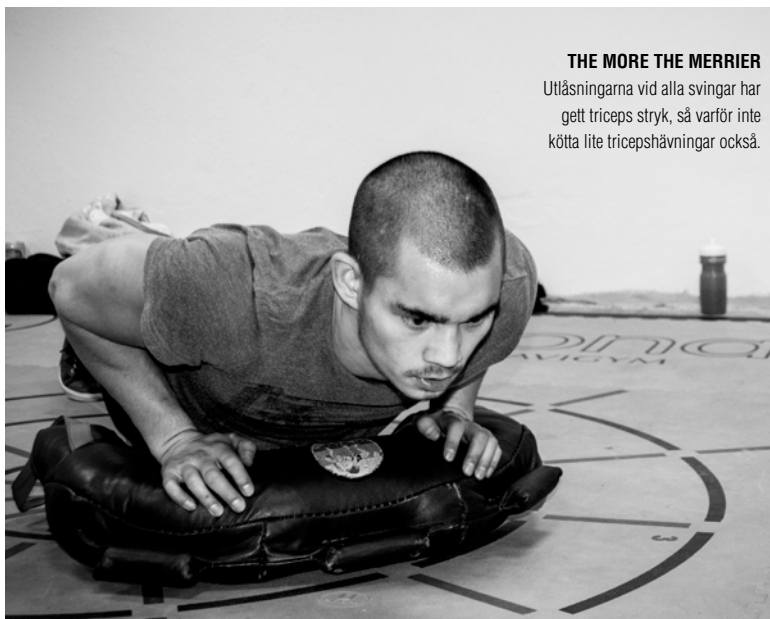
STARKS UTSÄNDA

JOSEFIN STRANG,
styrkelyftande skribent på STARK.

STYRKA: Stark med stänger.

SVAGHET: Koreografiskt infantil.

Alla barnen gjorde bagburpees utom okoordinerade Josefin, för hon gjorde alltid fel.



THE MORE THE MERRIER

Utläsningarna vid alla svingar har gett triceps stryk, så varför inte kötta lite tricepshävningar också.

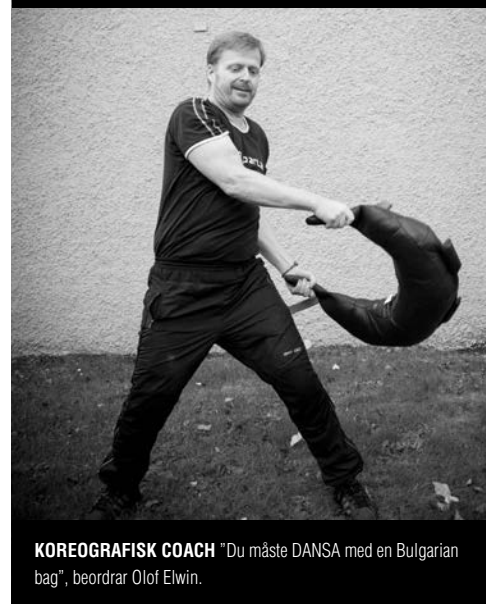
STYRKEMÄTNING

Testet **TEXAS** går till såhär:

1 snatch, 1 armhävning, 2 snatchar, 2 armhävningar och så vidare upp till 10 repetitioner av vardera övning. Om du klarar Texas under tre minuter kan du ge dig själv en klapp på axeln!



SWING IT MAGISTERN Olof Elwin är utbildare på Spartan och instruerar Bulgarian bag-kursen, här i signaturövningen spinn.



KOREOGRAFISK COACH "Du måste DANSA med en Bulgarian bag", beordrar Olof Elwin.