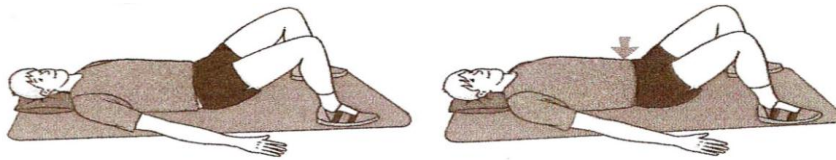


Bålstabilitet – med hjälp av kroppen

Lägg in denna hållning i din vardag!

Sittande på kontoret, stående i busskön etc

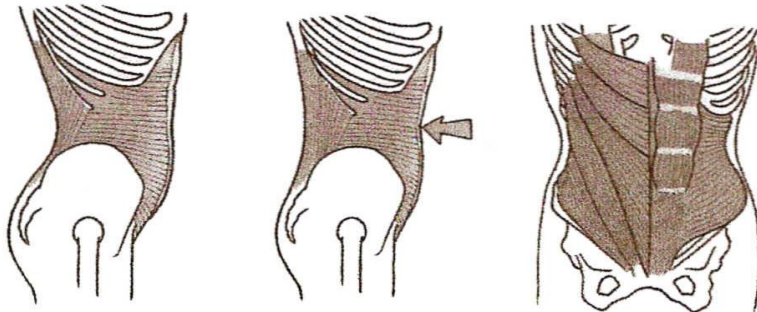
- Börja med de lättare varianterna
- Variera övningarna för maximerad träning
- Smärta från ryggen – under eller efter övningen skall ses som en varningssignal – tala med din massageterapeut



Utgångsställning:
Ryggliggande med fötter i golvet enligt bild.

Utförande:
För att aktivera bålmuskulaturen – dra in naveln något (trycket av byxlinningen mot magen minskar, svanken blir mindre) och håll kvar 10 sekunder. Släpp anspänningen av bålmuskulaturen och slappna av. Upprepa 10 ggr.

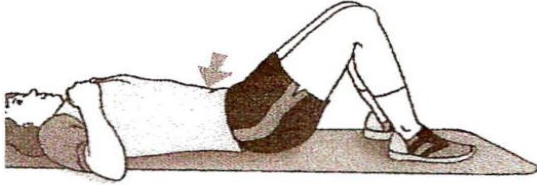
Viktigt!
Vid utförandet av stabilitetsövningarna som följer:
- Håll kvar anspänningen i bålmuskulaturen under hela övningen!



**Minskad svank - något
indragen navel!**



Höftlyftaren

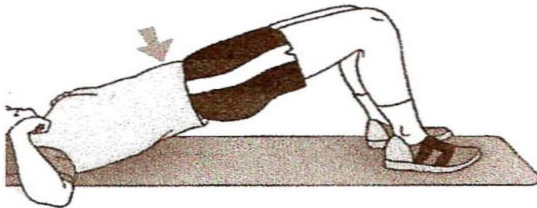


Utgångsställning:

Ryggliggande med fötter i golvet enligt bild.

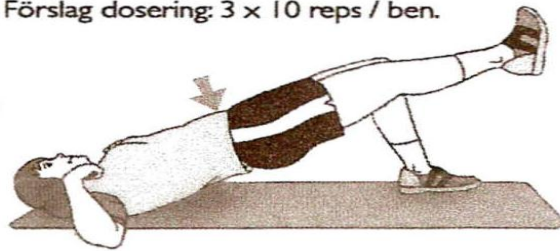
Utförande:

Aktivera bukmuskulaturen genom att dra naveln något inåt. Lyft höftpartiet enligt bild samtidigt som svanken bibehålls i oförändrat läge med hjälp av bål- och skinkmuskler.

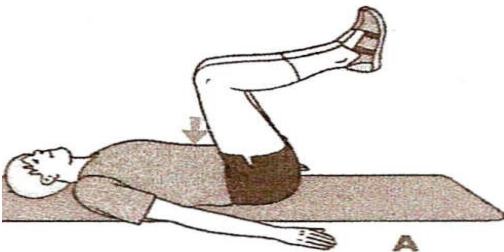


Stegring: Sträck ena benet rakt ut och undvik samtidigt att höften sänks.

Förslag dosering: 3 x 10 reps / ben.



Droppen



Utgångsställning:

Ryggliggande enl. bild. Dra in naveln så att svanken har kontakt med underlaget enl. bild A.

Utförande:

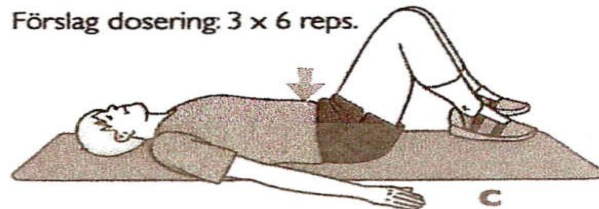
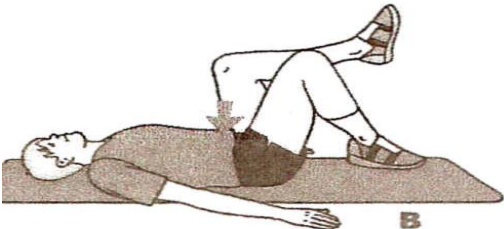
"Droppa ned" en fot i taget mot underlaget och vänd upp utan att tappa kontakten mellan underlag och svank enl. bild B.

Stegring:

Tappa ned båda fötterna samtidigt och vänd upp utan att tappa kontakten mellan underlag och svank, se bild C.

Sträck benen mer utåt (öka vinkeln i höftleden) för att öka svårighetsgraden ytterligare.

Förslag dosering: 3 x 6 reps.

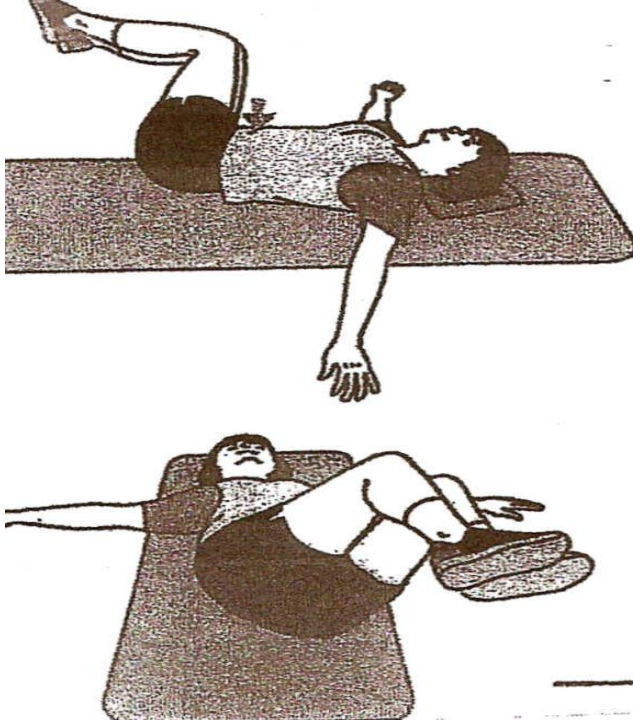




Spiritus

kropp och själ

Bålvridning



Utgångsställning:

Ryggliggande med armarna utåt samt 90° vinkel i knä och höftleder. Dra naveln inåt så att svanken får kontakt med underlaget.

Utförande:

Fäll benen till sidan men utan att svanka. Gå tillbaka, upprepa till motsatt sida.

OBS!

Bibehåll 90° vinkel i höft- och knäled genom hela rörelsen.

Stegring:

Ju mer benen fälls till sidan, desto tyngre blir övningen.

Förslag dosering: 3 x 6 till var sida.

Fågelhunden

Utgångsställning:

Knästående enl. bild A.

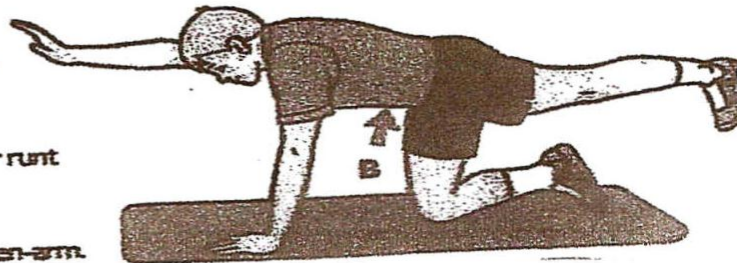
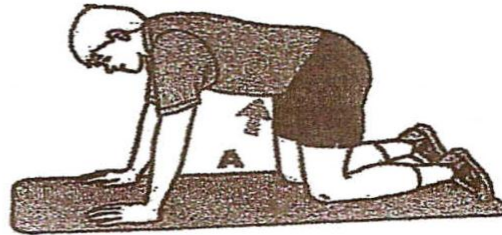
Utförande:

Lyft motstående arm och ben till horisontalläge med bibehållen indragning av naveln för att undvika ytterläge i svanken. Skifta arm och ben. Håll huvudet neutralt och försök att göra dig så lång som möjligt.

Stegring:

Håll kvar arm och ben längre tid i horisontal-läget. Stå på rörligt underlag, tex balansbrädor. Hantlar i händer, vikmanschetter runt vristen m.m.

Förslag dosering: 3 x 10 reps / ben-arm.





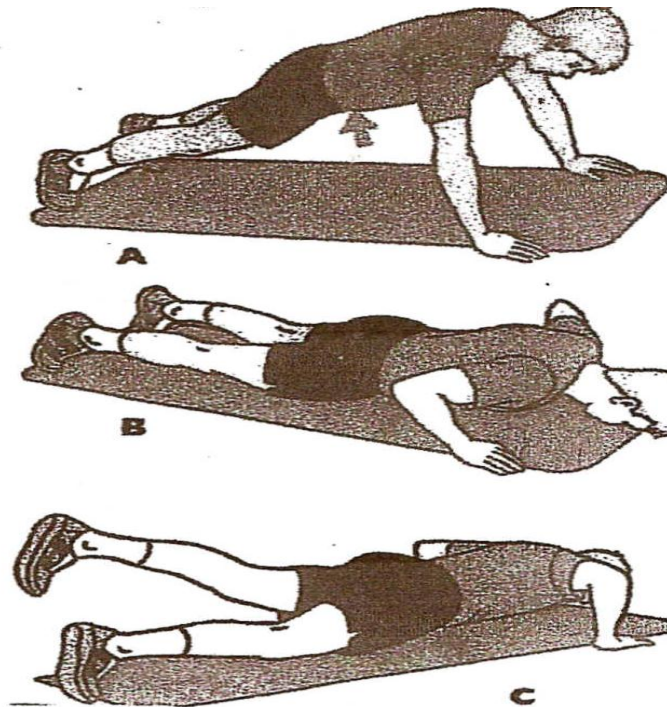
Push ups

Utgångsställning:
Axelbrett mellan händer och fötter; dra in naveln och spänn skinkorna enl. bild A.

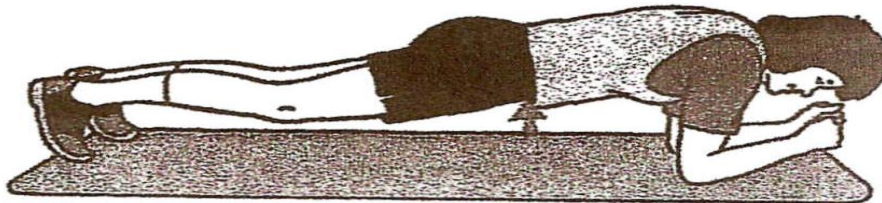
Utförande:
Utför push ups med bibehållande av något uträtad svank och med stöd av bål- och skinkmuskler. Se bild B.

Stegring:
Lyft ena benet vid utförandet enl. bild C.
Snabb vändning i nedre läget ställer större krav på muskulär stabilitet av ländrygg – bäcken.

Förslag dosering: 3 x 10 reps.



Plankan



Utgångsställning:
Stå på tåspetsar och armbågar med rak kropp, undvik svankning och aktivera bål- och skinkmuskulaturen genom att dra in naveln något.

Utförande:
Stå kvar i denna ställning 20 - 45 sek eller vad som är lämpligt.

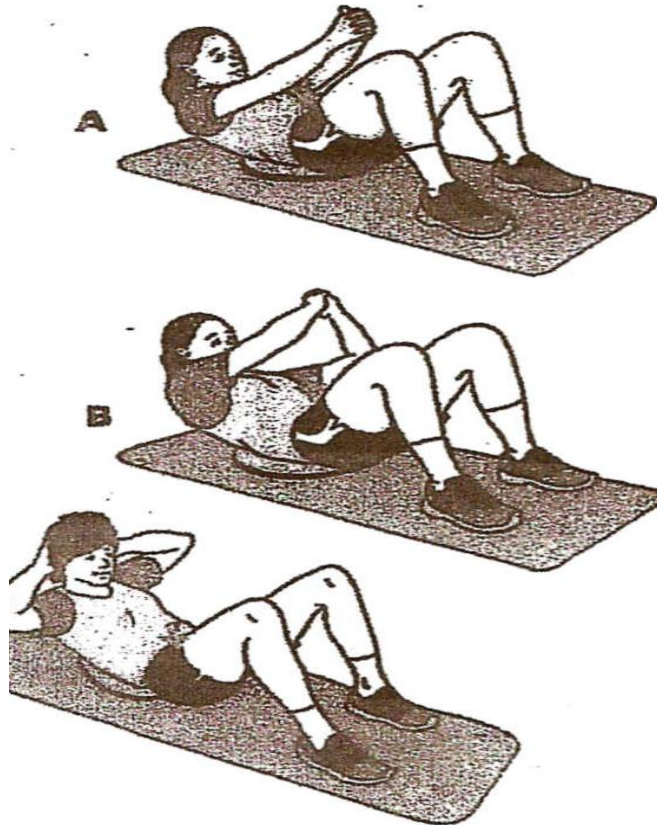
Stegring:
Längre tid. Lyft vänster/höger ben växelvis med bibehållen stabil neutral rygg. Sträck ut motsatt arm och ben.

OBS!
Avbryt innan muskulaturen inte klarar av att hålla stabiliteten längre. Bibehåll stabil neutral rygg.

Förslag dosering: 3 x 20 – 45 sek.



Crunch (kan göras utan balansbräda)



Utgångsställning:

Ryggliggande på balansbräda med böjda knä och höftleder. Skapa kontakt mellan svanken och balansbrädans mittpunkt genom att dra naveln inåt.

Utförande:

Håll kvar kontakten mellan svanken och balansbrädans mittpunkt under förslagsvis 10 sekunder. Se bild A.

Förslag dosering: 3 x (5 x 10 sek).

Stegring:

Armförning upp ovan axel, växelvis höger och vänster med samtidigt bibehållande av kontakt mellan svank och balansbrädans mittpunkt enl. bild B.

Alternativ:

Utför sit ups på balansbrädan med kontakt mellan svank och balansbräda samt utan att balansbrädans kanter når i golvet. Se bild C.