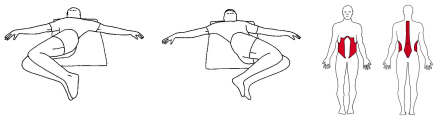
Din Helse Bjølsen

Egentreningsprogram rygg og mage (ARR)

Av: Ann-Kristin Nordby Aarum

Program til gjennomførelse i hjemmet/ studio. Styrke- og stabilitetsøvelser for rygg og mage

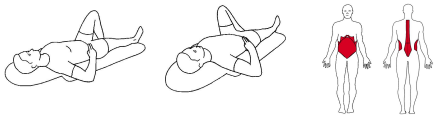


1. Ryggliggende sidebevegelse av bena

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hendene ut til siden. Vend håndflatene ned og hold benene samlet. La bena falle til siden og bruk bukmusklene til å trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget.

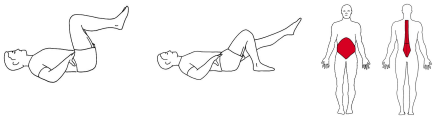
2. Underkroppsrotasjon m/ball 1

Ligg på ryggen med benene hvilende på ballen og armene langs siden. Roter vekselvis underkroppen mot venstre og høyre.



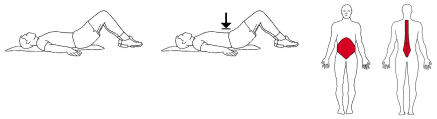
3. Transversus aktivering og kontroll av rotasjon 3

Ligg på ryggen med naturlig svai i korsryggen. Bøy det ene benet og plasser foten i gulvet. Spenn muskelkorsettet. Før kneet ut til siden og tilbake igjen, uten at det skjer noen bevegelse i korsryggen. Hold evt hånden på hoftekammen for å sikre at det ikke skjer bevegelse.



4. Ryggliggende ettbens strekk

Ligg på ryggen med 90 grader i hofter og knær og hendene på hoftene. Aktiver magemuskulaturen. Sett så foten på det ene benet i gulvet. Strekk ut motsatt ben og kom tilbake til utgangsstillingen. Strekk kun benet så langt ut at du klarer å opprettholde stillingen i ryggen. Unngå svai og rotasjon av bekkenet.

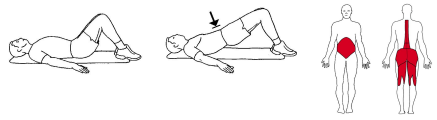


5. Ryggligende "flat mage"

Ligg på ryggen (hold nøytralposisjon av bekken og ryggrad) med fotsålene i gulvet. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Forsøk å holde spenningen mens du puster normalt i 10-15 sek.

6. Katten

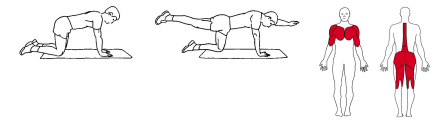
Utgangsposisjon: Stå på alle fire med parallelle lår og armene rett ned fra skuldrene. Skulderbladene ned mot ryggen og lang nakke.
Inngang: Pust inn – svai ryggenog se opp. Pust ut – krum ryggen og se mot navlen. Gjenta x5-10.
Fokus: Fokuser på bevegelsen i ryggraden, svai også i brystdelen av ryggen.
Utgang: Kom tilbake i barnet - sitt på hælene og legg panna/hodet i gulvet, armene ligger ned på siden av kroppen. Rull deretter forsiktig opp i sittende.



7. "Broen"

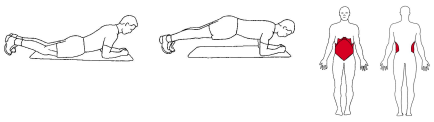
Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft bekkenet opp fra gulvet helt til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt.

Vis video



8. Firfotstående diagonalhev

Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabilisér mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.



9. Planken

Stå på tær og albuer og la bekkenet hvile mot gulvet. Løft bekkenet opp fra gulvet ved å stramme opp i rygg og mage. Stabilisér kroppen og hold stillingen. Kom rolig tilbake til utgangsstilling

10. Knestående framoverrulle m/ball 1

Stå på knærne og støtt deg mot ballen. Stram opp i mage- og korsryggsregionen og rull framover. Vend tilbake til utgangsstillingen før belastningen overstiger den styrken du har.

11. Sideliggende bekkenhev 3

Ligg på siden med bøyde knær og støtte mot den ene albuen. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og hev bekkenet til kroppen er strak. Hold i 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.

Vis video