

NIMI Asker & Bærum

Av: Geir Stokke

Treningsprogram Stabilitetstrening mage og rygg Tyrving



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - BOSU: Planken på knærne 1			5 x 20 -60 sek	Hold bekken og korsrygg i nøytralstilling og nakken i en naturlig forlengelse av ryggen. Se ned i gulvet. Hold stillingen så lenge du klarer. Ta en pause før du gjentar øvelsen.
2 - "Vandring" på en ball			5 x 20 sek	Ligg i push up stilling med bekkenet på ballen. Ha et skulderbredt grep. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekkenet. Lag "flat mage" og begynn å gå på strake armer framover. Gå tilbake og gjenta.
3 - Kneløft på en ball			3 x 10-20	Stå på hendene med føttene på ballen. Forsøk å rulle ballen mot deg ved å trekke knærne opp mot brystet. Stram godt opp i mage- og korsryggregionen under bevegelsen. Utfordrig: Gjøres med ett ben
4 - Knestående framoverulle m/ball 2			3 x 20	Stå på knærne og støtt underarmene på ballen. Lag "flat mage", rull framover samtidig som du sørger for å holde nøytralstillingen og unngå å overstrekke i ryggen. Vend tilbake til utgangsstillingen før belastningen overstiger den styrken du har.
5 - Albuestående stabilitetsøvelse m/ball			5 x 20 -60 sek	Start gjerne øvelsen med at du står på knærne. Plasser underarmene på ballen og løft bekkenet, slik at du står på tær og albuer. Stram godt opp i mage- og korsryggregionen og hold kroppen strak og stabil. Unngå å svaie i korsryggen eller senke hoften.
6 - Liggende ettbens bekkenløft m/ball			3 x 20	Ligg med ett ben på ballen. Ha armene ned langs siden. Stram sete- og lårmuskulaturen og løft bekkenet og nedre del av ryggen opp fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende. Bytt ben.

NIMI Asker & Bærum

Av: Geir Stokke

Treningsprogram Stabilitetstrening mage og rygg Tyrving



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Liggende sidebøy på en ball			3 x 20	Ligg på siden med overkroppen og hoften på ballen. Kryss armene foran brystet og løft overkroppen opp. Hold blikket framover.
8 - BOSU: Lateral fleksjon med skulderstabiliserin g 2			3 x 20	Ligg på siden og støtt deg med underarmen på BOSU-en. Hold kroppen strak slik at den er i en rett linje fra hodet til føttene. Plasser gjerne føttene litt fra hverandre for å øke understøttelsesflaten. Senk bekkenet rolig ned mot gulvet og løft deretter tilbake til utgangsstillingen. Pass på at du holder en lav skulder på den armen som er på BOSU-en.
9 - Ettbensløft på en ball 1			5 x 20	Stå i push up stilling med føttene på ballen. Ha et skulderbredt grep. Løft benene vekselvis noen få cm'er over ballen, mens du forsøker å holde kroppen mest mulig strak og stabil.