

# Stenløse Kiropraktisk Klinik

For: Lisbeth Høj

Af: Stenløse Kiropraktik

## Stabilitet og styrke i core muskulaturen



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Bækkenkip				Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne fladt på gulvet. Pres lænderyggen ned mod gulvet og vip bækkenet og mod dig. Herfra vippes tilbage ved at du presser bagdelen ned mod gulvet, således at du til sidst svajer i lænden.
2 - "Broen"				Lig på ryggen, placer fodsålerne på gulvet og armene ud til siden. Vip bækkenet bagover. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Løft bækkenet op fra gulvet til du kun ligger på skulderbladene. Sænk og løft langsomt.
3 - Transversusaktivering og kontrol af rotation 3				Lig på ryggen med naturligt svaj i lænden og med det ene ben bøjet. Spænd muskelkorsettet. Før det bøjede ben ud til siden og tilbage igen, uden at lænden bevæger sig. Mærk evt på hoftekammen, for at sikre at der ikke sker bevægelse. Stop hvis du mærker at lænden bevæger sig eller at der kommer smerte.
4 - Katten				Udgangsposition: Stå på alle fire med parallelle lår og armene lige ned fra skulderne. Skulderbladene holdes ned mod ryggen og lang nakke. Indgang: Træk vejret ind - svaj ryggen og se op. Pust ud - krum ryggen og se mod navlen. Gentag 5-10 gange. Fokus: Fokuser på bevægelsen i ryggraden, svaj også i brystdelen af ryggen. Udgang: Kom tilbage i barnet - sid på hælene og læg panden/hovedet i gulvet, armene ligger ned langs siden af kroppen. Rul derefter forsigtigt op i siddende stilling.
5 - RKC-planken				Stå på tæer og albuer i plankeposition. Spænd maksimalt op i lår og balder, og pres albuerne ind mod midten. Forestil dig derefter, at du fører albuerne ned mod tæerne og tæerne op mod albuerne uden faktisk at gøre det. Hold stillingen, så længe du kan.  RKC-planken er en betydelig tungere version af den almindelige plankeøvelse.
6 - Liggende lændekontrol				Lig på ryggen på en måtte, bænk eller seng med bøjede ben og armene langs siden. Hold ryg og bækken i gulvet og løft det ene ben ved at strække knæet til benet er i vandret. Sæt foden roligt ned igen og gentag til modsat side.



[Se dine øvelser på video](#)

# Stenløse Kiropraktisk Klinik

For: Lisbeth Høj

Af: Stenløse Kiropraktik

## Stabilitet og styrke i core muskulaturen



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Stående på alle fire sidehævninger med rotation 2				Stå på alle fire. Før den aktive arm ud til siden og op. Roter overkroppen og følg armens bevægelse. Gentag modsat side.
8 - "Firefod" arm og benløft				Stå på alle fire og find neutralstillingen i ryggen og bækkenet. Lav "flad mave" og løft det ene ben og modsatte arm til de er i forlængelse af kroppen. Sænk roligt tilbage til udgangspositionen og gentag med modsatte arm og ben.



[Se dine øvelser på video](#)