

Stenløse Kiropraktisk Klinik

For: Lisbeth Høj

Af: Stenløse Kiropraktik

1 stabilitetstræning



| Øvelse | Illustration | Træningsfokus | Øvelsesdata | Kommentar |
|---------------------------------|--------------|---------------|-------------|---|
| 1 - Rygliggende "flad mave" | | | | Lig på ryggen (hold neutralposition af bækkenet og ryg) med fodsålerne i gulvet og armene ned langs siden. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Forsøg at holde spændingen mens vejret trækkes normalt i 10-15 sek. |
| 2 - Knæstående "flad mave" | | | | Stå på knæ med ret ryg og nakke (neutralposition af bækkenet og ryggrad). Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Forsøg at holde spændingen mens vejret trækkes normalt i 10-15 sek. |
| 3 - Maveliggende "flad mave" | | | | Lig på maven med ret ryg og nakke (neutralstilling af bækkenet og ryggrad). Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Forsøg at opretholde spændingen i 10-15 sek. mens vejret trækkes normalt. |
| 4 - Stående "flad mave" | | | | Stå med ret ryg og nakke (neutralposition af bækkenet og ryggrad). Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Forsøg at holde spændingen mens vejret trækkes normalt i 10-15 sek. |



[Se dine øvelser på video](#)