

# Stenløse Kiropraktisk Klinik

For: Lisbeth Høj

Af: Stenløse Kiropraktik

## 2stabilitetstræning



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Liggende enkelt armsving				Lig på ryggen med fodsålerne i gulvet og armene strakte over brystkassen. Vip bækkenet bagover. Vip bækkenet bagover. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Samtidig sænkes armene skiftevis og roligt ned mod gulvet over hovedet.
2 - Liggende benspark 1				Lig på ryggen, placer fodsålerne i gulvet og armene ud til siden. Vip bækkenet bagover. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Samtidig løfter du forsigtigt det ene ben og udfører en rolig sparkebevægelse.
3 - Maveliggene armløft m/pude				Lig på maven med støtte under bækkenet, f.eks. en tynd pude, og armene strakte over hovedet. Lav "bækkenvip bagud" og "flad mave" og løft skiftevis armene op fra gulvet.
4 - Maveliggende benløft m/pude				Lig på maven med støtte under bækkenet, f.eks. en tynd pude, og armene strakte over hovedet. Lav "bækkenvip bagud" og "flad mave" og løft skiftevis benene op fra gulvet.
5 - "Firefods" armløft				Stå på alle fire og find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" og løft den ene arm til den er i forlængelse af kroppen. Sænk roligt tilbage og gentag med den anden arm.
6 - "Firefod" benløft				Stå på alle fire og find neutralstillingen i ryggen og bækkenet. Lav "flad mave" og løft det ene ben til det er i forlængelse af kroppen. Sænk roligt ned igen og gentag med det andet ben.



[Se dine øvelser på video](#)