

# Stenløse Kiropraktisk Klinik

For: Lisbeth Høj

Af: Stenløse Kiropraktik

## 3 stabilitetstræning



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - "Broen"				Lig på ryggen, placer fødsålerne 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.
2 - "Broen" m/små trin				Lig på ryggen med fødsålerne i gulvet og armene ud til siden. Fra den broiliggende position, med "flad mave" og "bækkenvip bagud" løftes fødderne skiftevis ca. 10 cm. fra gulvet.
3 - Liggende diagonal armsving og knæløft				Lig på ryggen med fødsålerne i gulvet og armene strakte over brystkassen. Vip bækkenet bagover. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Samtidig sænkes den ene arm roligt ned mod gulvet over hovedet og det modsatte ben løftes til ca. 90 grader i hoften.
4 - Maveliggende ben- og 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 den ene arm og det modsatte ben op fra gulvet.
5 - Firefødsstående arm- og benløft				Stå på alle fire uden at "hænge" i skulderpartiet. Løft hovedet således at det er i forlængelse af kroppen og træk hagen ind. Træk også maven ind og lav "flad mave". Derefter strækkes det ene ben bagud. Samtidig løftes modsatte arm. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag modsat.
6 - Sideliggende sideløft 1				Lig på siden med støtte på den ene albue. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" og løft bækkenet op til kroppen er strakt. Hold i 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Gentag til modsatte side.



[Se dine øvelser på video](#)