



GRUNNLEGGENDE STABILISERINGSØVELSER



Beskrivelse av hensikt og utførelse

Øvelse	Hensikt	Utførelse	Krav	Variasjon
1-1 Bekkenkontroll liggende 	Bevisstgjøring av ytterstilling/ nøytral stilling Kontroll/ finkoordinering av bevegelse	På matte: ligg på rygg med bøyde hofter og knær (krokryggliggende). Setet skal være på gulvet i utgangsstillingen. Vipp bekkenet bakover og forover	Jevn bevegelse, uten bruk av muskulatur i beina. Bruk bukmuskulatur i bakovervipp av bekkenet. Overkroppen, inkl. armer skal være inaktive.	<ul style="list-style-type: none"> • Mageliggende • Knesittende
1-2 Bekkenkontroll stående 	Bevisstgjøring av ytterstilling/ nøytral stilling Kontroll/ finkoordinering av bevegelse	Stå, gjerne med lett bøyde hofter og knær. Vipp bekkenet forover og bakover.	Jevn bevegelse, skal initieres gjennom bruk av nedre buk, nedre rygg. Nøytral posisjon og ingen bevegelser i overkroppen.	<ul style="list-style-type: none"> • Strake bein, • Ettbeinsstående
1-3 Bekkenløft	Kontroll og evne	Ligg på rygg med sammenrullet	Overkropp i ro. Jevn bevegelse -	<ul style="list-style-type: none"> • Bekkenløft +



	<p>til styring av bekkenet med ytre motstand involvert</p>	<p>matte i korsryggen. Setet i golvet og rett vinkel i hofter og knær. Løft setet rett opp fra golvet og ned igjen</p>	<p>uten rykk, hele tiden med vertikale lår og vannrette legger.</p>	<p>føre ett og ett kne ut til siden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bekkenløft + strekke ut ett og ett bein i kroppens lengderetning
<p>1-4 På alle fire - stabil rygg</p>	<p>Utfordre nøytral stilling / kontroll ved tyngdepunkt forflytninger</p>	<p>Stå på knær og hender. Rette vinkler i skuldre og hofter. Finn nøytral posisjon (normal kurvatur) for hele ryggen. Gjør bevegelser med armer og bein, hele tiden med stabil korsrygg.</p>	<p>Jevne bevegelser, uten rykk. Bevegelse av arm/bein med samtidig stabil posisjon i rygg og bekken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • På tå • Omvendt posisjon: stå på hender og føtter - magen peker opp
<p>1-5 Planke frontal, firefotstående</p>	<p>Definere posisjon/utfordre nøytral posisjon. Utfordre samspill mellom for- og baksidemuskulatur</p>	<p>Støtte på albuer og knær. Med strak kropp vippes bekkenet forover og bakover, før nøytral stilling holdes.</p>	<p>Jevn bevegelse i bekkenvipp, holde skulderblad i nøytral posisjon, nøytral posisjon i rygg og strak hofte når bekkenet skal holdes stabilt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Albue- og knestående utgangsstilling • Gradvis økende avstand mellom armer og bein
<p>1-6 Planke frontal med pølle og benk</p>	<p>Definere posisjon. Styrke kjernemuskulatur nedre buk.</p>	<p>Støtte på albuer, pølle plassert under navlen, step plassert under føtter. Løft opp til kroppen er helt strak.</p>	<p>Holde ryggen i nøytral posisjon (normal kurvatur). Holde skulderblad i nøytral posisjon. Strak hofte og strake bein.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Slynge kan brukes istedenfor step • Jo mindre avstand mellom understøttelsespunkter, desto lettere blir øvelsen
<p>1-7 Sideplanke</p>	<p>Definere</p>	<p>Ligg på siden - underste arm</p>	<p>Holde nøytral posisjon for både</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sideplanke



	<p>posisjon. Koordinering mellom forside/side/bakside Styrke utoverførere hofte</p>	<p>bøyd slik at hånd ligger under hodet, øverste arm støtter på albuen til underste arm. Ha beina på en step eller i slynge, ca. hoftebreddes avstand fra gulvet, slik at støtte plasseres under midt på leggene. Kroppen skal være strak sett ovenfra. Løft øverste bein litt opp fra det underste. Press deretter det nederste beinet nedover - til hofta letter fra gulvet. Løft til kroppen blir strak også sett forfra.</p>	<p>hofte og rygg. Jevne og kontrollerte bevegelser</p>	<p>albuestøtte, med beina på gulvet</p>
<p>1-8Bakside planke</p> 	<p>Definere posisjon. Koordinering mellom forside/bakside.</p>	<p>Ligg på ryggen, plassér føttene på step/kasse eller i slynge. Armer holdes i kryss over brystkassen. Hodet i naturlig forlengelse av kroppen. Setet løftes til hofta er strak, samtidig som ryggen opprettholdes i nøytral posisjon.</p>	<p>Jevn bevegelse, uten rykk</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bakside planke strak støtte på strake armer