



Gå inn på www.trkk.no får
å se videoer av øvelsene,
eller benytt QR koden .



Øvelser bekken og korsrygg

Ryggliggende bekkenløft:

Ligg på rygg med bøyde knær. Plasser hælene så nærme setet som mulig. Løft så bekkenet slik at lår, bekken og overkropp blir en rett linje. Spenn opp kjernemuskulatur og før pusten ned i magen, slik at du skaper et effektivt buktrykk. Behold denne spenningen igjennom hele øvelsen. Hold denne posisjonen kontrollert 5 til 30 sekunder. Det er bedre med 5 sekunder hvor du føler at du har god kontroll over muskulaturen og ryggen, fremfor å holde 30 sekunder uten å være bevist på spenningen i kjernemuskulaturen. Ta pause hvis du begynner å riste eller ved smerte, kvalitet er bedre en kvantitet. Hensikten er å utvikle en god muskulær kontroll over din rygg og kjerne.



Sideliggende bekkenhev:

Ligg på siden med litt bøy i knærne, støtt deg opp på albuen og kneet. Løft opp hoften og kneet slik at ryggen er strak, og kroppen er rett fra ankelen til skulderen. Hold denne posisjon samtidig som du strammer kjernemuskulaturen. Senk hoften og kneet rolig ned. Under denne øvelsen er det viktigste og bevare kontroll over kjernemuskulaturen mens du holder samme posisjon i en lengre periode. Hold posisjonen 5-10 sekunder, ta opp til 8 repetisjoner. Antall repetisjoner øker du i takt med at du får bedre kontroll over kjernemuskulaturen.



Ryggliggende diagonal strekk:

Ligg på rygg med armene strekt opp mot taket. Bøy 90 grader i hoftedet, slik at knærne peker mot taket. Stram opp kjernemuskulaturen. Senk sakte og kontrollert ned det ene beinet ned mot gulvet, samtidig som du senker motsatt arm. Pust dypt inn ned i magen når du strekker ut armen og kneet, kjenn etter at du øker buktrykket og spenningen i kjernemuskulaturen. Pust ut når du bøyer tilbake, hold fortsatt spenningen i kjernemuskulaturen. Det er viktig at ryggen ikke svaier eller er for flat mot underlaget, bekkenet skal være stabilt i midtposisjon. Utfør 1-8 repetisjoner på hver side. Klarer du kun å stramme kjernemuskulaturen opp til 1 repetisjon, ta en pause og gjenta samme øvelse etter en kort hvile.



Stående kne- og armløft:

Stå med beina parallelt med ca. skuldebreddes avstand. Stram opp kjernemuskulaturen. Løft det ene kneet opp, samtidig som du løfter armen foran kroppen og opp over hodet. Slipp så kneet og armen rolig ned igjen. Gjenta øvelsen med motsatt ben og arm. Kjernemuskulaturen skal være stam under hele øvelsen. Pust in ned i magen når du løfter, kjenn etter at du øker buktrykket og spenningen i kjernemuskulaturen. Pust ut når du senker tilbake, hold fortsatt spenningen i kjernemuskulaturen. Denne øvelsen utfordrer også balansen, er det vanskelig å utføre øvelsen med armene, kan du utføre den med bare kneløft. **Ta opp til 8 repetisjoner på hver side**

