

## **14. RYGGLIGGANDE BENFÄLLNING**

Övningen syftar till att träna kontroll av ländryggen, samt till att motverka krafter som för in ryggen i rotation och svank. På så sätt kan vi undvika att hamna i ytterläget för dessa rörelseriktningar.

**UTFÖRANDE:** Idrottaren ligger på rygg med fötterna i luften och armarna rakt utåt sidorna. Höftvinkeln kan gärna vara öppnare än 90 grader (mindre böjning i benen). Knäna fälls från sida till sida och rörelsen bromsas muskulärt. När idrottaren kan hantera denna belastning, kan övningen stegras genom att den utförs med raka ben.

### **TÄNK PÅ ATT:**

- Idrottaren bör starta med små rörelseutslag och kan sedan öka det successivt när han/hon har full kontroll.
- Ju öppnare höftvinkel, desto mer måste idrottaren förhindra att komma i full svank.
- Höften ska aldrig böjas mer än 90 grader.

### **PROGRESSION:**

Svårighetsgraden och belastningen i övningen kan stegras genom att benen sträcks i knäleden.



## 15. DYNAMISK PLANKA

Övningen syftar till att hålla ryggen inom neutral zon, trots de krafter som vill öka svanken.

**UTFÖRANDE:** Idrottaren ligger på mage, stödd av underarmar, armbågar, samt knän, alternativt tåspetsar i golvet. Kroppen hålls i en rak linje. Magen släpps ned något mot underlaget utan att komma i full svank. Idrottaren korrigerar sedan tillbaka till rak linje

### **TÄNK PÅ ATT:**

- I början bör idrottaren göra små rörelser, som sedan blir successivt större.
- Kvaliteten på utförandet är viktigare än belastningen i början.
- Om idrottaren är osäker på när rörelsen ska stoppas, låt honom testa att ta ut rörelsen maximalt för att hitta rätt läge.

### **PROGRESSION:**

- Övningen genomförs som ovan, men ett ben hålls lyft från underlaget någon centimeter. Benen byter position efter en eller flera svankrörelser.

