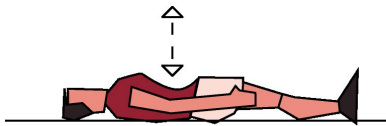


Ryggskole - nivå 1

Kontroll av ryggen:

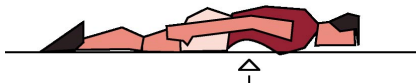
Før du setter i gang skal du teste følgende. Ligg flatt på gulvet som vist på øvelse 1. Få en partner til å legge hånden under korsryggen din. Når hånden holdes under korsryggen skal fingrene ikke kunne beveges opp og ned. Felles for mange ryggpasienter er at de har overdreven svai og i enkelte tilfeller kan man legge en knyttneve under korsryggen. Denne svaien skal du unngå. Dette gjør du ved å ta utgangspunkt i navlen og trekke navlen nedover slik at fingrene låses under korsryggen. I enkelte tilfeller må du også vippe bekkenet slik at fingrene låses. Øvelsene på nivå 1 går derfor hovedsakelig på å bli kjent med disse musklene og lære seg å kontrollere dem. I alle øvelsene skal fokus være på å trekke inn navlen og unngå svai i korsryggen.

Øvelse 1 – Sug navle fra ryggliggende



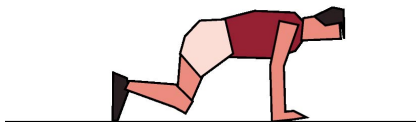
Ligg på ryggen og trekk navlen ned mot gulvet. Hold øvelsen 2-3 sekunder og slapp av. Kontroller at øvelsen gjøres riktig ved å legge håndflaten under korsryggen. Du skal ikke kunne bevege fingrene opp og ned.

Øvelse 2 – Sug navle fra mageliggende



Ligg på magen og trekk navlen oppover slik at magen letter fra gulvet.. Hold øvelsen 2-3 sekunder og slapp av. Kontroller at øvelsen gjøres riktig ved å kjenne at musklene beveger seg i korsryggen

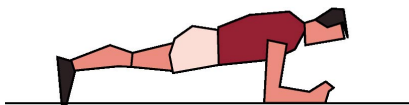
Øvelse 3 – Planken på knær



Stå på knær som vist på figuren. Ha fokus på å unngå svai i korsryggen. Få en partner til å kontrollere deg. Løft så knærne litt opp fra underlaget mens du har fokus på å unngå svai i korsryggen. Hold så lenge du klarer.

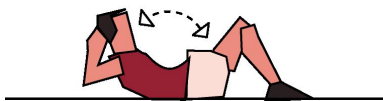
Øvelse 4 - Planken

Stå på albuer og tær som vist på figuren. Ha fokus på å unngå svai i korsryggen og få en partner til å kontrollere deg. Rumpa skal ikke stikke til værs. Hold stillingen så lenge du klarer.



Øvelse 5 – Statisk med beina i gulvet

Trekk deg sammen mens du har føttene i gulvet. Hold deg så høyt oppe i denne stillingen så lenge som du klarer. Hver gang du faller bakover så trekker du deg ytterligere sammen og holder så lenge du klarer.



Øvelse 6 – Statisk med beina i 90°

Ligg som vist på figuren. Trekk deg sammen så tett som du klarer og hold stillingen så lenge som du orker. Hver gang du faller litt bakover så trekker du deg sammen igjen. Albuene kan holdes foran brystet.



Gjennomføring av programmet

Mange av ryggpasienter sliter med dårlig muskelstyrke i korsettet. Dette betyr i praksis at muskulatur i og rundt magen er for svak noe som ofte gir utslag i overdrevens svai i korsryggen (lumbal lordose). Dette kan også skje på tross av at man trener mye situps siden vanlige situps ikke trener de musklene som er av størst betydning. I tillegg jobber de fleste mage/ryggmusklene til daglig statisk. Det betyr at de holder og stabiliserer, mens man ved tradisjonelle situps trener dynamisk – med bevegelse. Dermed trener man musklene på en annen måte enn slik man bruker dem i daglig livet. Målet i første periode er derfor å bli kjent de mest sentrale musklene og lære å kontrollere dem.

Programmet kjøres sammenhengende uten pauser mellom øvelsene slik at du går direkte fra en øvelse over til den neste. De statiske øvelsene holdes så lenge som du klarer, men med en gang kvaliteten går ned så stanser du og tar en pause. Dette betyr at med en gang du får svai i ryggen eller skyter rumpa opp så stoper du. For de dynamiske øvelsene så begynner du med 15 repetisjoner. For hver 3. treningsdag øker du antallet med 3 repetisjoner. Du kan enten kjøre samme program 3 dager på rad og så en hviledag eller annenhver dag med en hviledag i mellom.

Når du kommer opp i 30 repetisjoner på de dynamiske øvelsene eller er sikekr på at du har rett utførelse på de statiske øvelsene så er tiden inne til å gå over på nivå 2.

Programmet tar 10 – 15 minutter og kan gjøres på kvelden når du ser på tv, i sammenheng med annen trening eller før du legger deg.

Fokus skal alltid være på å holde korsryggen nede mot gulvet – altså suge navlen inn. Kontroller dette ved å kjenne om du kan låse hånda under korsryggen.

Eksempel på program:

Man - 15 repetisjoner
Tir - 15 repetisjoner
Ons - 15 repetisjoner
Tor - FRI
Fre - 18 repetisjoner
Lør - 18 repetisjoner
Søn - 18 repetisjoner
Man - FRI