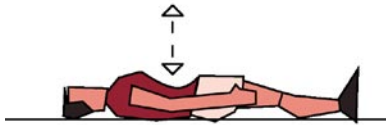


Ryggskole - nivå 2

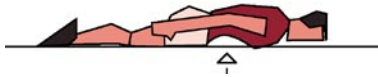
Nå har du gjennomført en periode med øvelser fra nivå 1 og har lært å kjenne hvordan det føles når korsryggen har mindre svai. I dette programmet beholdes enkelte av øvelsene fra nivå 1 samtidig som vi supplerer med enkelte nye øvelser. I alle øvelsene skal fokus være på å trekke inn navlen og unngå svai i korsryggen.

Øvelse 1 – Sug navle fra rygliggende



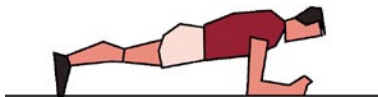
Ligg på ryggen og trekk navlen ned mot gulvet. Hold øvelsen 2-3 sekunder og slapp av. Kontroller at øvelsen gjøres riktig ved å legge håndflaten under korsryggen. Du skal ikke kunne bevege fingrene opp og ned.

Øvelse 2 – Sug navle fra mageliggende



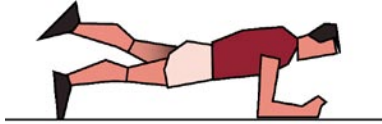
Ligg på magen og trekk navlen oppover slik at magen letter fra gulvet.. Hold øvelsen 2-3 sekunder og slapp av. Kontroller at øvelsen gjøres riktig ved å kjenne at musklene beveger seg i korsryggen

Øvelse 3 - Planken



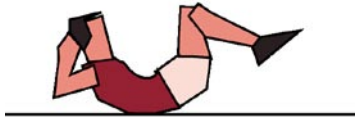
Stå på albuer og tær som vist på figuren. Ha fokus på å unngå svai i korsryggen og få en partner til å kontrollere deg. Rumpa skal ikke stikke til værs. Hold stillingen så lenge du klarer.

Øvelse 4 – Planken på et bein



Stå på albuer og et bein nedi som vist på figuren. Før det andre beinet ut til siden og tilbake igjen 8 ganger før du skifter fot. Ingen svai i korsrygg.

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.

Øvelse 7 – Strekk ut og krøll sammen



Start med utgangspunkt som vist på figuren. Strekk så langt ut du kan uten at armer og bein berører gulvet. Hold i 5 sekunder og krøll deg sammen igjen til en ball og hold i 5 sekunder. Gjenta bevegelsen og ha fokus på å unngå svai.

Øvelse 8 Karate på skrå



Trekk deg sammen så tett du klarer med føttene i gulvet. Vri deg så vekselvis til høyre og venstre der du strekker høyre arm mot venstre side mens du holder deg oppe. Gjenta vridningen til motsatt side.

Øvelse 9 – Sittende vridning



Sitt som vist på figuren mens du løfter beina litt opp fra gulvet. Vri overkroppen til høyre, mens du vrir underkroppen fra hofta og ned til venstre. Gjenta vridningene og ha fokus på å unngå svai i korsryggen.

Øvelse 10 – Sittende strekk



Sitt som vist på figuren og ha fokus på å ha rett rygg. Strekk ut begge bein og trekk deg sammen i en sammenhengende bevegelse. Unngå svai i ryggen.

Gjennomføring av programmet

I dette programmet har vi tatt steget litt videre fra nivå 1. Det å veksle mellom statiske og dynamiske øvelser gjør at en større del av magemusklene trener på ulike måter og gir bedre forutsetning for god kroppsholdning og stabilitet. Antall øvelser er økt og nå kan vi øke antall repetisjoner slik at det totale antall repetisjoner blir høyt. Enkelte basisøvelser som øvelse 1, 2 3 og 4 bør opprettholdes gjennom programmet. Målet i andre periode er å øke den totale belastningen gjennom først å øke antall øvelser og deretter antall repetisjoner.

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 sikker 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