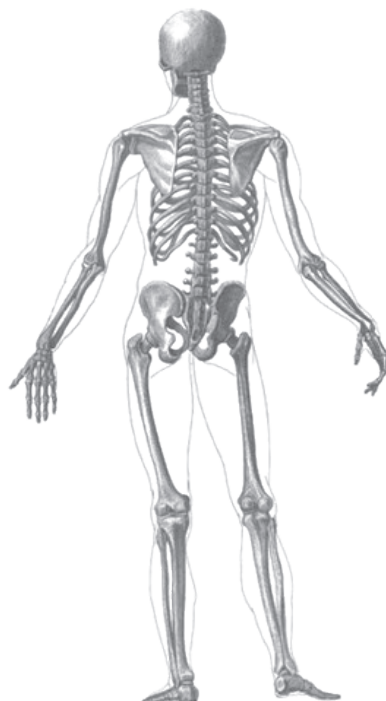


Sammanfattning av

TRÄNA RYGGEN



Häftet *Träna ryggen* av Tomas Lihagen från SISU Idrottsböcker riktar sig till dem som vill ha övningar för starkare och rörligare muskler i rygg och bål. Den går även igenom de vanligaste ryggskadorna.

Tomas Lihagen är legitimerad sjukgymnast som jobbar med utbildning inom idrottsmedicin och rehabilitering. Han har även goda kunskaper i ortopedisk manuell terapi samt en bakgrund som idrottsledare för fotboll och ishockey.

För alla medlemmar i MHFS går häftet att låna, hör av dig till styrelsen eller prata med mig direkt på träningen.

Gunilla Lindberg

TRÄNA RYGGEN

Varför träna rygg och bål?

Förbättrad funktion i bålmuskulaturen ger

- högre kraftutveckling
- högre hastighet i armar och ben

Bra träning
av bålmusklerna
kan förebygga
ryggbesvär!

Ländryggen är en av de vanligaste områden att drabbas av överbelastningsbesvär, vilket bland annat kan beror på

- för hög träningsintensitet
- för stor träningsmängd
- dålig funktion i bål musklerna

Hur är ryggen och bålen uppbyggda?

KOTPELAREN

Ryggraden ger skydd åt nervsystemet och fungerar som fäste för flera bålmuskler.

Kotpelaren består av 24 ryggkotor + korsbenet och svansbenet

Mellan varje kotpar har vi

- två leder baktill
- en disk framtill

tillsammans med olika ledband bildar de ett rörelsesegment

– vilket gör att vi kan röra oss olika mycket i olika riktningar

DISKEN

Ligger mellan kotorna

– inväxt under respektive ovanliggande kotkropp

Disken fångar upp ryggradens belastningarna

1. gravitationskraften
 - den egna kroppstyngden
2. kompressionskraften
 - den sammanpressande kraften vid muskelarbetet

Vid ökad
ålder och/eller
skador på disken
tenderar vi att sjunka
ihop. Kotkropparna
närmar sig varandra
och vi får sämre
rörelseuttag.

Disken är uppbyggd med en geleartad vätska i mitten (*NUKLEUS*)

– denna ser till att kompressionskraften fördelas jämt över diskens yttre delar (*ANULUS*) och omgivande kotkroppar.

Ryggradens struktur klarar som mest belastning i mittersta delen av rörelsebanan och är som mest känslig i ytterlägena.

Det är därför bäst att försöka lägga belastning i mellersta delen

– målet är att eftersträva belastning i neutral zon!

BÅLMUSKULATUR

Bålmuskulaturen består av två system

1. ett lokalt system
 - nära kotpelaren, även kallat de djupa ryggmuskulerna
2. ett globalt system
 - stora kraftiga muskelgrupper på avstånd från ryggraden

1. LOKALA SYSTEMET

Muskulerna här sträcker sig bara över 2-3 rörelsesegment och ligger oftast nära ryggraden då de är fästa på ryggradens utskott.

- tvärgående bukmuskler
- ryggmuskler
- bäckenbottenmuskler
- djupa musklerna från kota till kota

Dessa kan inte utveckla någon större kraft då de har liten tvärsnittyta och dåligt vridmoment.

Ryggmuskulerna har även många känsel och styrorgan (*PROPRIOCEPTORER*) då huvuduppgiften är koordinativ – de ska styra rörelserna och informera om pågående rörelseriktingar samt hastighet.

Dessa muskler hämmas oftast vid smärttillstånd i ryggen, förtvining ger långsammare reaktionsmönster = sämre kontroll

Därför är det viktigt att få tillbaka full funktion i det lokala systemet vid rehabilitering av ryggsmärta.

2. GLOBALA SYSTEMET

Muskulerna här är kraftiga med stor tvärsnittyta och långa hävarmar för bra vridmoment.

- raka magmuskulerna
- sätesmuskulaturen
- ytliga ryggmuskulerna

Dessa har till uppgift att utveckla kraft och utföra rörelser samt hålla oss stabila.

Blir den globala muskulaturen alltför kort eller styv kan detta störa ditt rörelsemönster.

Undantaget är magmuskeln transversus abdominis vilken går runt hela buken och fäster på individuella segment.

De djupa ryggmuskulerna är som mest aktiva i stående position därför bör även övningarna helst utföras stående.

De båda systemen arbetar tillsammans i en funktionell enhet!

Vid krav på god stabilitet vid snabb acceleration och rörelsestart (*som vid hugg eller stöt*)
– jobbar alla bålmskler för att hålla bålen så stabil som möjligt.

Jämför med hur underarmsmuskulaturen jobbar när vi greppar något med handen – alla musklerna samarbetar, både de som böjer handleden uppåt och de som böjer den nedåt.

För ytterligare stabilitet ökar buktrycket

- innan en explosiv eller tung rörelse andas vi in
- locket till luftstrupen stängs
- vi spänner alla bålmsklerna

Muskulatur
i buk och rygg
arbetar tillsammans
och bildar en
muskulorsett.

När rörelsen sedan är igång och kravet på stabilitet minskar andas vi ut – mer eller mindre kraftfullt

Vi rör oss med en eftergift – ett gung i lederna! Muskulaturen sträcks vid varje gung (excentriskt arbete) och vi fjädrar tillbaka in i nästa rörelse – detta ger ett mindre energikrävande arbete = tillåter oss att producera mer explosiv kraft

Vid start av explosiv rörelse i arm eller ben stabiliserar muskulaturen bålen, musklerna sträcks genom vridning i bäckenet/axlarna och en lätt svankning
– muskulaturen fungerar då också som en fjäder

Det är därför viktigt att bibehålla god rörlighet så svikten utförs i den neutrala zonen.

Stabilitet och kontroll över rörelserna får vi inom neutral zon genom

- lokal muskulatur
- global muskulatur
- ökat buktryck

Tänk på
att du vid nedsatt
rörlighet snabbare
och lättare hamnar
i ogynnsamma
ytterlägen.

Explosiv kraft får vi genom sträckning av muskulaturen.

Rörlighet

Kraven på rörlighet och flexibilitet för att prestera optimalt är olika i alla idrotter – men oavsett idrott behöver vi alla bibehålla tillräcklig rörlighet i leder och muskler så att de kan belastas på ett gynnsamt sätt inom neutral zon.

Det finns två vanliga problemområden:

1. HÖFTER

Höfter & ländrygg arbetar och rör sig som en funktionell helhet – nedsatt flexibilitet i den ena påverkar direkt den andra.

- stramhet i höftböjarna ger ökad svank
- stramhet i höftsträckarna ger nedsatt böjförmåga i höftleden

Båda dessa problem ger svårigheter i att stabilisera ryggen i neutral zon – vilket leder till ytterlägesbelastningar.

2. SKULDROR & BRÖSTRYGG

Nedsatt rörlighet i skuldror och brösttrygg försvårar gynnsam belastning för ländryggen i neutral zon.

Det leder till en tendens att hamna i böjningsmönster med svårighet att sträcka ryggpartiet mellan skulderbladen (brösttryggen) – samtidigt som skuldergördeln blir stram och vi får svårt att föra armarna över horisontalplanet.

Vi kompensera då med att ta ut rörelsen längre ner i ryggen – med ökad svank som resultat.

Överbelastningsreaktioner

Det är mycket vanligt inom idrott med överbelastningsreaktioner i ryggen och kan starta akut vid skada men det är då oftast en rörelse som blir den utlösande faktorn – vanligast är att symptomen kommer sakta och successivt.

Inledningsvis kan det uppstå en känsla av stelhet och/eller trötthet i ländryggen – en känsla som påminner om träningsvärk men som kvarstår i flera dagar.

Känslan förekommer oftast vid statiska positioner när vi står/sitter länge men också vid långsam gång – smärta kan även uppkomma vid position i ytterlägen som djup böjning framåt/bakåt.

Till en början försvinner symptomen under träning men värken återkommer efteråt. Besvären kan successivt bli värre och det börjar då göra ont även under träning och till slut måste träning minskas eller i värsta fall avbrytas helt under en tid.

Vad som har hänt är då att ryggen belastats mer än vad den tål och vi kan inte tillgodogöra oss träningen eller prestera på topp – ett helt ofarligt tillstånd men dessa varningssignaler behöver vi ta på allvar och förstå orsakerna bakom.

Vanliga orsaker till överbelastning i rygg

- för hög träningsintensitet eller träningsmängd
- ogynnsam belastning utanför neutral zon
- dålig rörlighet i omkringliggande leder
- dålig muskulär kontroll

Kom ihåg
att belastningen
vid en tävling nästa
alltid är större än
vid träning!

Överbelastning undviks genom att varje individ tar hänsyn till sin nuvarande tålighet – det tar tid att lära kroppen att hantera belastningen vid träning och tävling.

Vad du tål beror på din träningsvana och din träningsmängd – men är även delvis genetiskt betingat och åldersrelaterat.

Extra påfrestande för ryggen är det i ogynnsamma ytterlägen

- nedslag efter hopp om vi hamnar i ytterläge för full svank (stressar leder, diskar och kotor med utskott)
- kast- eller vridrörelser där vi fjädrar i ryggens leder vid svikten för att hjälpa accelerationen – på grund av dålig muskelkontroll, nedsatt rörlighet eller dålig teknik (stressar leder, kotbågar och diskar)
- djupa knäböj där vi hamnar med ryggen i kutande position – på grund av dålig rörlighet eller bristfällig muskulär kontroll (stressar framför allt diskar)

Träna smart

- ha långsiktiga mål och en årsplanering (tips på hur se sid)
- lägg ner mycket tid på att utveckla god teknik vid varje nytt moment som ska tränas in
- träna inte längre än att tekniken bibehålls
- lägg in övningar för muskulär kontroll/koordination, styrka/tålighet samt rörlighet

Kom ihåg att muskulaturen hämmas av smärtan under och efter ett smärttillstånd – försämrad muskelfunktion är en direkt följd av detta. Därför är det viktigt att träna upp ryggens muskelfunktion efter en period av smärttillstånd!

Träning av rygg- och bålmuskulatur

De olika träningsformerna går in i varandra men för att nå framgång och utvecklas behöver träningen brytas upp i olika moment. Kommande övningar är uppdelade på följande sätt:

KOMPLEXA ÖVNINGAR

- sammansatta funktionella rörelser
- många leder i rörelse
- olika muskelgrupper aktiveras
- stora krav på balans & koordination

Dessa
övningar bör
sträva mot att
vara idrotts-
specifika

Att utveckla övningarna

- vid inläring av ny övning kan rörelseuttaget göras mindre
- öka successivt belastning eller rörelsehastighet
- när övningen behärskas väl
 - gör den i styrketräningsform med belastning så hög att du bara orkar 4-12 gånger med bibehållen teknik

Det är lättare
att överbelasta
ryggen innan ryggraden
växt färdigt
– ryggraden är sällan
färdigväxt före 18-22
års ålder.

KONTROLLÖVNINGAR

När en komplex övning inte kan utföras optimalt

– bryt ner den i mindre delar för att träna den bristande länken.

Du tränar då lokalt upp bristen i en komplex kedja

– med målet att utföra den komplexa övningen på bättre sätt.

1. lokal träning av koordination
 - håll motståndet relativt lätt och avsluta övningen när du förlorar kontrollen och tappar rörelsekvalitet (ca 15-20 repetitioner)
2. lokal träning av styrka
 - öka motståndet så du klara max 12 repetitioner

Dynamisk vs statisk träning

Statisk ryggträning som exempelvis plankan kan möjligtvis vara en bra början för de med väldigt nedsatt kontroll över ryggen

– men bör så snart som möjligt bytas ut mot mer dynamisk ryggträning då:

- koordination är främst en dynamisk utmaning
- statisk träning har ingen eller i bästa fall liten effekt på dynamisk muskelarbete


TÅLIGHETSTRÄNING

Syftar till att stärka bland annat muskulatur, skelett, leder, diskar.

För att bli starkare/tåligare i en struktur måste denna utmanas med successivt stegrande belastning över tid.

Belastning skapas genom ökat motstånd med hjälp av

- vikter
- gummiband
- ändrad utgångsställning
- rörelseenergin



Rörelseenergin är hastigheten vi accelererar och bromsar in våra rörelsen med.

RÖRLIGHETSTRÄNING

Syftar till att öka rörlighet i muskler och/eller ledförbindelser som blivit mindre flexibla på grund av

- ensidig träning
- ändrat rörelseschema
- tidigare skador eller smärttillstånd

Nedsatt rörlighet kan som sagt innebära svårigheter

att fördela belastningen över kotpelaren på ett gynnsamt sätt samt att utföra komplexa rörelser

– beroende på idrott så kan detta hämma prestationsförmågan!

Vid bra rörelseträning ska vi alltid ta ut rörelsen på rätt ställe, något mer för varje träningsvecka. Är du stel i höftböjaren

– ta ut rörelsen där och inte i svanken!

Träna rörligheten lokalt i led eller muskelgrupp genom stretchövningar – antingen passivt och/eller genom att jobba mer aktivt ut i rörelsebanan.

Rörlighet kan även tränas genom komplexa övningar och kontrollträning – då tas all rörlighet ut i ett stelt parti.
Obs! Detta kräver mycket god koordinationsförmåga!

DOSERING

- komplexa övningar
 - 10-25 övningar kan tränas dagligen
- kontrollövningar
 - 10-25 rep. kan tränas dagligen
- tålighets/styrketräning
 - 4-12 rep. 2-3 gånger/vecka
- rörlighetsträning
 - 30 sekunder effektiv tid i ytterläge kan tränas dagligen (exempel 5 s x 6 rep.)

Rörlighet är bättre att träna frekvent och mjukt – än sällan och hårt!

Lägg de tunga bålövningarna i slutet av träningspasset
– MEN när du lär in nya övningar ska dessa alltid oavsett teknik ligga i början av passet innan huvud och kropp blivit uttröttad!

Övningsförråd

Övningar för träning av rygg och bål
– som kan utföras på ordinarie träning men även på gym.

TRÄNING MED MASKINER OCH VIKTER

- + du kan enkelt välja rätt belastning
- + du kan få väldigt lokal och riktad träning
- du utmanar sällan koordinationsförmågan

Gymmaskiner styr oftast både rörelseutslag och riktning
– effektivt vid rörlighetsträning samtidigt som du tränar tålighet eller lokal styrka/uthållighet.

Gymträning kan vara lättare att dosera och rikta
– men mindre tillgänglig.

Störst nytta av gymträning har du vid komplexa övningar eller när du tränar lokal styrka och tålighet och är ett bra komplement till övrig träning.

Funktionell utgångsställning

Stående övningar börjar alla i funktionell utgångsställning

- höfter och knä med lätt böjning
- överkroppen lätt fälld framåt i höften
- kroppstyngden fokuserad mot främre delen av foten
- ryggen i neutral position utan att svanka eller kuta
- bröstet lätt pressat framåt uppåt

Komplexa övningar

1. Utfallssteg med armarna över huvudet

Syftet är att jobba excentriskt och koncentriskt för att aktivera den lokala ryggmuskulaturen genom god kontroll av ryggen i neutral zon + bra träning för benmuskulaturen.

UTFÖRANDE:

- stå i funktionell utgångsställning med armarna sträckta rakt upp och knutna händer
- gör ett ordentligt utfallssteg framåt, bakre benets knä ska kunna nudda vi underlaget
- tryck ifrån med främre benet för snabb återgång till utgångspositionen
- minst 10 per sida

ATT TÄNKA PÅ:

- håll ryggen i neutral position, undvik full svank
- pressa bröstryggen något framåt
- håll höfterna på samma nivå, undvik att de faller ner på endera sida
- jobba med hela muskelkorsetten inklusive magmuskulaturen
- håll armarna lodräta under hela övningen

PROGRESSION:

- öka belastningen – håll i en vattenflaska, svärd eller bucklare
- öka hastigheten på rörelsen, dock inte mer än att du kan behålla den korrekt utförd

2. Utfallssteg med samtidig bålrotation

Syftet är att fördela rörelse och belastning i olika riktningar med en stabil rygg.

UTFÖRANDE:

- stå i funktionell utgångsställning med armarna sträckta rakt upp och knutna händer
- gör ett ordentligt utfallssteg framåt, vrid samtidigt kroppen mot främre ben och för armarna nedåt i bålens riktning
- stanna när armarna är horisontella
- tryck ifrån med främre benet för snabb återgång till utgångspositionen
- minst 10 per sida

ATT TÄNKA PÅ:

- håll ryggen i neutral position, undvik full svank
- pressa bröstryggen något framåt
- håll höfterna på samma nivå, undvik att de faller ner på endera sida
- jobba med hela muskelkorsetten inklusive magmuskulaturen
- fördela rotationsrörelsen över rygg och höft

PROGRESSION:

- öka belastningen – håll i en vattenflaska, svärd eller bucklare
- öka hastigheten på rörelsen,
dock inte mer än att du kan behålla den korrekt utförd
- kombinera med övning 1

3. *Knäböj med armar över huvudet*

Syftet är att hålla ryggen neutral när höft och knä böjs. Dessutom skapar armarnas position instabilitet som ska kontrolleras. Övningen kräver god rörlighet i bröstrygg, skuldror, höft och fotleder.

UTFÖRANDE:

- stå i funktionell utgångsställning med armarna sträckta rakt upp och knutna händer, fötterna axelbrett
- böj knän och höft tills låren är i horisontellt läge
- minst 10

ATT TÄNKA PÅ:

- håll ryggen i neutral position, undvik full svank
- pressa bröstryggen något framåt
- om du känner dig stel i fotlederna – lyft hämlarna något

PROGRESSION:

- öka belastningen – håll i en vattenflaska, svärd eller bucklare
- böj knäna djupare
- res dig upp snabbare
- utveckla uppresningen till ett upphopp

4. *Knäböjning med stång på raka armar*

Syftet är att hålla ryggen neutral när höft och knä böjs. Dessutom skapar armarnas position instabilitet som ska kontrolleras. Övningen är en tyngre variant av övning 3.

UTFÖRANDE:

- stå i funktionell utgångsställning, fötterna axelbrett
- håll upp en stång eller svärd på raka armarna, handfattning något bredare än axelbrett
- böj knän & höft så djupt du kan med bibehållen ryggkontroll
- minst 10

ATT TÄNKA PÅ:

- börja med lätta vikter tills du kan utföra övningen korrekt
- håll ryggen i neutral position, undvik full svank
- pressa bröstryggen något framåt
- om du känner dig stel i fotlederna – lyft hämlarna något

PROGRESSION:

- öka svårighetsgraden genom djupare knäböj, ökat motstånd eller ökad rörelsehastighet

5. *Good morning*

Syftet är att utnyttja höftrorligheten vid framåtböjning, fördela belastningen på rätt sätt samt ha god kontroll av ryggens position. Övningen skapar en stor belastning på ländryggen vilket ger dig en god tålighetsövning när du lärt dig tekniken.

UTFÖRANDE:

- stå i funktionell utgångsställning, fötterna något mindre isär än axelbrett
- fäll överkroppen framåt i höfterna utan att kuta ryggen, hela vägen till horisontellt läge
- återgå sedan till ursprungsläget utan full svank
- minst 10

ATT TÄNKA PÅ:

- håll ryggen i neutral position, undvik full svankrörelse eller kutning av ryggen
- skulderbladen ska dras ihop och brösttryggen pressas framåt

PROGRESSION:

- stegra belastningen genom ändrad armposition
 1. armarna utmed sidorna
 2. händerna på motsatta sidor
 3. händerna knäppta i nacken
 4. armarna sträckta och knäppta ovanför huvudet
- öka belastningen – håll i en vattenflaska, svärd eller bucklare

6. *Draken*

Syftet är att utnyttja höftrorligheten vid framåtböjning, samt träna dynamisk stabilitet i höft och rygg. Övningen kräver god balans vilket samtidigt ger dig bra träning av balans och stabilitet i benen.

UTFÖRANDE:

- stå på ett ben i funktionell utgångsställning
- fäll överkroppen framåt i höfterna utan att kuta ryggen, hela vägen till horisontellt läge
- sträck armarna mot golvet
- återgå sedan till ursprungsläget utan full svank
- samtidigt som du sträcker armarna rakt upp och gör en hög knäppdragning med det fria benet
- minst 10 per sida

ATT TÄNKA PÅ:

- ryggens symmetri ska bibehållas och höften får inte dippa
- rörelsen ska stabiliseras inom neutral zon
 - ryggen får varken svanka eller kuta

PROGRESSION:

- korta ner rörelseuttaget när du lär dig tekniken för att sedan öka successivt
- öka belastningen – håll i en vattenflaska, svärd eller bucklare
- utför övningen på mindre stabilt underlag
- avsluta varje repetition med att gå upp på tå

7. *Vriden drake*

Syftet är att utnyttja höftrorligheten vid framåtböjning och fördela rörelse och belastning över höft och rygg. Övningen ger även stabilitetsträning i höft och rygg.

UTFÖRANDE:

- stå på ett ben i funktionell utgångsställning
- fäll överkroppen framåt i höfterna utan att kuta ryggen, hela vägen till horisontellt läge
- vrid samtidigt åt ena sidan
 - båda händerna vid utsidan av knä/underben
- gå tillbaka och öppna upp höften genom att vrida kroppen åt motsatt håll – stäck armarna uppåt
- bibehåll höftens läge och fäll framåt/åt sidan
- vrid samtidigt åt andra sidan
 - båda händerna vid insidan av knä/underben
- gå tillbaka och öppna upp höften genom att vrida kroppen åt motsatt håll – stäck armarna uppåt
- minst 10 per sida

ATT TÄNKA PÅ:

- både rygg och höftled ska användas
- ländryggen ska hållas inom neutral zon
- börja med små rörelser för att öva upp balansen

PROGRESSION:

- korta ner rörelseuttaget när du lär dig tekniken för att sedan öka successivt
- öka belastningen – håll i en vattenflaska, svärd eller bucklare
- utför övningen på mindre stabilt underlag

Häftet ger ytterligare tre övningar som kräver tillgång till gym eller extra utrustning, vilka jag valt att inte ta med i min sammanfattning.

8. *Joystick med skivstång*

9. *Marklyft*

10. *Frivändning*

Vid intresse kan du som är medlem i MHFS låna häftet.

Kastövningar

Dessa övningar kräver god bålkontroll vilket gör dem till bra komplexa övningar. Enklast är att utföra dessa två och två.

ATT TÄNKA PÅ:

- accelereringen ska utföras av bålmuskulaturen utan svikt i ryggens leder
- ha kontroll över svankrörelse och rotation i ryggen
- inbromsningen ska ske i neutral zon
- innan du lär dig övningen – prova att gå ut i ytterlägerna så du vet vad du ska undvika
- kasta med en boll, vattenflaska, handske eller liknande

A. Överhuvudkast med två händer

UTFÖRANDE:

- stå med ena foten framför den andre – gångstående
- föremålet i båda händerna framför dig
- ta sats genom att föra händerna bakom huvudet – stoppa bakåtböjningen innan du når ytterläge
- accelerera genom att aktivera bålmuskulaturen och kasta till din kamrat
- minst 10

PROGRESSION:

- kasta med några steg ansats
- placera fötterna brett isär
- öka kastlängden successivt

B. Överhuvudkast med en hand

UTFÖRANDE:

- stå med ena foten framför den andre – gångstående
- föremålet i ena handen framför dig
- ta sats genom att föra handen bakom huvudet – stoppa bakåtböjningen innan du når ytterläge
- accelerera genom att aktivera bålmuskulaturen och kasta till din kamrat
- minst 10 per sida

PROGRESSION:

- kasta med några steg ansats
- placera fötterna brett isär
- öka kastlängden successivt

C. Bakåtkast med två händer

UTFÖRANDE:

- utgå från funktionell utgångsställning
- föremålet i båda händerna framför dig
- fäll fram i höfterna och böj lite på ryggen
- stoppa rörelsen och accelerera i motsatt riktning – samtidigt som du kastar bakåt över huvudet
- minst 10

ATT TÄNKA PÅ:

- håll rörelsen inom neutral zon
- bromsa in innan ryggens leder stoppar rörelsen
- börja med lugna korta kast
- aktivera muskulaturen i både mage och rygg

PROGRESSION:

- kasta med några steg ansats
- öka kastlängden successivt
- använd tyngre föremål att kasta

Kontrollövningar

11. Ryggliggande bensträckning

Syftet är att kontrollera ryggen och undvika ytterlägen för benrörelsen.

UTFÖRANDE:

- ligg på rygg med båda knäna böjda och fötterna i luften
- försätt ryggen i neutral position genom att först kuta och sedan svanka något
- sträck växelvis ut på ett ben i taget så benet ligger parallellt med underlaget
- minst 10 per sida

ATT TÄNKA PÅ:

- håll ryggen i neutral position – endast små medrörelser
- du ska varken svikta eller hänga i ryggens leder
- att placera händerna under korsbenet underlättar övningen

PROGRESSION:

- sträck båda benen samtidigt
- öka belastningen ytterligare genom att starta med benen sträckta rakt upp – låt benen sjunka nedåt och vänd upp rörelsen strax ovanför marken

12. Ryggliggande bäckenlyft

Syftet är att kontrollera ryggen och undvika ytterlägen vid benrörelser.

UTFÖRANDE:

- ligg på rygg med båda knäna böjda, fötterna i underlaget
- lyft bäckenet så att överkroppen ligger i linje med låren
- lyft sedan fötterna växelvis, utan att bäckenet tippar i sidorna
- minst 10 per sida

ATT TÄNKA PÅ:

- håll ryggen i neutral position – endast små medrörelser
- överkroppen ska behållas i linje med låren
- övningen kan inledningsvis börja med bäckenet i en något lägre position

PROGRESSION:

- när du har kontroll kan du låta höften följa med lite – för att korrigeras tillbaka till utgångspunkten i bäckenrörelsen
- sätter fötterna på en boll
- öka belastningen genom att lyfta benet rakt ut från kroppen

13. Diagonalt arm- och benlyft

Syftet är att bibehålla ryggen inom neutral zon under utförandet av arm- och benrörelsen.

UTFÖRANDE:

- stå på alla fyra, knäna sida vid sida och händerna ihop
- lyft höger arm och vänster ben till vågrät position
- utan att hamna i full svank eller tappa ner bäckenet – hela muskelkorsetten ska aktiveras
- växla sedan till vänster arm och höger ben
- minst 10 per sida

ATT TÄNKA PÅ:

- håll ryggen i neutral position – endast små medrörelser
- händer och knä ska vara i en linje
- om du är stram i höftböjarna kan det vara svårt att lyfta ben till horisontalläge
- sträck på stödarmen så skulderbladen stabiliseras

PROGRESSION:

- högre lyft av arm och ben kräver högre rörlighet
- öka den koordinativa träningen genom att placera händer och knän på en rak linje

14. Ryggliggande benfällning

Syftet är att träna kontroll av ländryggen och motverka ytterläge för ryggens rotation och svank.

UTFÖRANDE:

- ligg på rygg med fötterna i luften – böjningen i höften något öppnare än 90 grader
- armarna rakt utåt sidorna
- fäll knäna från sida till sida – bromsa rörelsen muskulärt
- minst 10 per sida

ATT TÄNKA PÅ:

- börja med små rörelseuttag,
öka successivt när du har kontroll
- mindre böjda ben ger mer fokus på att undvika svank
- höften ska aldrig böjas mer än 90 grader

PROGRESSION:

- öka belastningen genom att sträcka ut benen i knälederna

15. Dynamisk planka

Syftet är att hålla ryggen inom neutral zon.

UTFÖRANDE:

- ligg på mage med underarmar,
armbågar samt knä eller tåspetsar i underlaget
- håll kroppen i en rak linje
- släpp ner magen något mot golvet
utan att komma i full svank
- korriger sedan tillbaks till rak linje
- minst 10

ATT TÄNKA PÅ:

- börja med små rörelser som du successivt gör större
- kvaliteten är viktigare än belastningen
- är du osäker när du ska vända tillbaka till rak rygg
– testa att göra svankrörelsen fullt ut någon gång
för att hitta rätt läge

PROGRESSION:

- lyft ena benet någon centimeter från underlaget
– växla ben efter hälften av svankrörelserna

16. Sidliggande planka med rotation via armrörelse

Syftet är att hålla ryggen inom neutral zon
under rotation och sidböjning.

UTFÖRANDE:

- ligg på sidan med raka ben
- stöd på underarm och armbåge, övre arm utmed sidan
- lyft bäckenet så du hamnar i en rak linje
- för din fria arm framåt/nedåt och sedan uppåt/bakåt
- minst 10 per sida

ATT TÄNKA PÅ:

- om övningen känns för tung
– börja med att ligga med böjda knän
- armrörelsen måste minst vara så stor
att du behöver vrida ryggen
- du kan gå ner och vila mellan armrörelserna

PROGRESSION:

- öka rörelseuttaget med armen
- håll det övre benet fritt i luften

17. Sidliggande plank med rotation via benrörelse

Syftet är att hålla ryggen inom neutral zon under rotation och sidböjning.

UTFÖRANDE:

- ligg på sidan med raka ben
- stöd på underarm och armbåge, övre arm utmed sidan
- för det övre benet framåt/nedåt och sedan bakåt/nedåt
- minst 10 per sida

ATT TÄNKA PÅ:

- benrörelsen måste minst vara så stor att du behöver vrida ryggen något
- håll kroppen i en rät linje under hela övningen

PROGRESSION:

- öka rörelseuttaget med övre benet

18. Bendrag

Syftet är att träna ryggkontroll vid höftrörelse med motstånd.

UTFÖRANDE:

- stå på ett ben i funktionell utgångsställning
- ett gummiband fäst runt det fria benets vrist
 - ansiktet mot fästpunkten
- för det fria benet fram och tillbaka
 - små medrörelser inom neutral zon i ryggen
- vänd dig sedan bort från fästpunkten och upprepa rörelsen
- minst 10 per håll och sida

ATT TÄNKA PÅ:

- höften får inte dippa
- ingen vridrörelse i ryggen

19. Rotation med gummiband

Syftet är att träna bålmuskulaturen vid rotation med kontroll över rygg och höft.

UTFÖRANDE:

- använd helst ett gummiband med handtag
- stå i funktionell utgångsställning med sidan mot gummibandets fästpunkt i midjehöjd
- håll ändarna med båda händerna
- dra bandet från sida till sida medan du håller bäckenet stabilt
- minst 10 per sida

ATT TÄNKA PÅ:

- håll armarna lätt böjda
för att undvika att tröttheten kommer i axelpartiet först
- händernas rörelseuttag kan hållas inom axelpartiet
för att sedan ökas successivt

PROGRESSION:

- öka belastningen genom högre vikt och eller rörelsehastighet

Tålighetsträning

20. Sit ups

Syftet är att belasta ryggen i hela rörelsebanan via bäckenmuskulaturen.

UTFÖRANDE:

- ligg på rygg med böjda ben
- lägg en ihoprullad handduk i svanken för bättre belastning
- rulla sedan upp tills bäckenet följer med
- fall sedan tillbaka i samma takt
- minst 10

ATT TÄNKA PÅ:

- undvik att skjuta ut med hakan
- du kan behöva sätta fast fötterna mot något eller någon
– vid ryggont bör du sätta fast fötterna

PROGRESSION:

- stegra belastningen genom ändrad armposition
 1. armarna utmed sidorna
 2. händerna på motsatta skuldra
 3. händerna på pannan
 4. armarna sträckta ovanför huvudet

21. Liggande sidlyft

Syftet är att belasta ryggen via sidmuskulaturen i böjningens hela rörelsebana.

UTFÖRANDE:

- ligg på sida med stöd på underarmen
- benen liggandes på varandra i linje med kroppen
- lyft bäckenet så högt det går
- sänk sedan så bäckenet nästan nuddar marken
- minst 10 per sida

ATT TÄNKA PÅ:

- häng inte i leder eller ryggens ytterläge
utan håll emot muskulärt
- håll kroppen och benen raka under hela övningen

PROGRESSION:

- håll det övre benet i luften
- öka rörelseuttaget successivt

22. Rygglyft

Syftet är att belasta ryggen

genom så stor del av rörelsebanan som möjligt mot full svank.

UTFÖRANDE:

- ligg på mage med en hoprullad handduk under magen
- spänn skinkorna och tippa bäckenet bakåt
- lyft samtidigt upp överkroppen
- fall sedan tillbaka i samma takt
- minst 10

ATT TÄNKA PÅ:

- undvik att skjuta ut med hakan
- rörelsen ska tas ut även i brösttryggen
 - pressa bröstet framåt och dra ihop skulderbladen
- du kan behöva sätta fast fötterna mot något eller någon

PROGRESSION:

- stegra belastningen genom ändrad armposition
 1. armarna utmed sidorna
 2. händerna på motsatta skuldra
 3. händerna i nacken
 4. armarna sträckta framför huvudet

Hoppövningar

Hopp genererar störst belastning

vid acceleration och landning

– därför är det viktigt att hålla ryggen

i neutral position och undvika ytterlägen.

Muskel-
korsetten ska jobba
vid varje acceleration
och landning
– dessutom ska höfterna
böjas ordentligt
så rörelsen fördelas
på rätt sätt.

A. Grodhopp

- starta djupsittande på huk utan att kuta fullt ut
- händerna i underlaget mellan dina ben
- gör ett språng framåt/uppåt
- sträck ut hela kroppen – tår till fingerspetsar
- landa i utgångsposition
- har du lätt för att kuta ryggen – undvik att gå ner för djupt
- minst 10

B. Stillastående längdhopp

- utgå från funktionell utgångsställning
- gör ett jämfotahopp framåt med armsving
- först när landningen är i bra position upprepar du hoppet
- minst 10

C. Skridskohopp

- utgå från funktionell utgångsställning
- hoppa på stället från sida till sida
- håll överkroppen något fälld framåt i höftleden
- överdriv gärna höftrörligheten
- försök landa mjukt och kattlikt
- minst 10 åt båda håll

D. Upphopp

- utgå från funktionell utgångsställning
- böj sedan knä och höfter
- hoppa högt upp med armsving
- landa mjukt och kontrollerat med ryggen i neutral zon
- minst 10

E. Enbenshopp

- utgå från funktionell utgångsställning
- ställ dig på ett ben och välj hopp
utifrån hur god stabilitet du har i knäna
 1. hopp på stället
 2. stillastående längdhopp
 3. högt upphopp
- tappa inte ner höft och bäckene
vid acceleration och landning
- minst 10 per ben

ATT TÄNKA PÅ:

- använd muskelkorsetten ordentligt
vid acceleration och landning

PROGRESSION:

- justera belastningen genom höjd
och längd på hoppet samt hur djupt du landar
- gör det svårare för ryggen
genom att landa med armarna sträckta över huvudet

Rörlighetsträning

Syftet är att förbättra rörligheten i brösttrygg

– höft med fokus på de riktningar som oftast blir stela.

26. Rotation i brösttrygg

UTFÖRANDE:

- ligg på sidan med höfterna böjda i 90 grader
- sträck ut övre arm
och gör en vridning bakåt med arm och skuldra
- armen mot underlaget
- stanna i ytterläget ca 5 sekunder
- gå sedan tillbaka till utgångsläge
- 6-8 gånger per sida

ATT TÄNKA PÅ:

- det ska ta emot i brösttrygg och bröstkorg
 - för att uppnå detta flytta axeln i utgångsläget framåt eller bakåt i förhållande till bäckenet

27. Bakåtböjning i brösttrygg

UTFÖRANDE:

- ligg på rygg med en hoprullad handduk under brösttryggen
- händerna i nacken
- fötter och knä böjda så att ländryggen kutas något
 - ta gärna stöd med fötterna mot en vägg eller liknande
- böj brösttryggen bakåt över rullen
- stanna i ytterläget ca 8 sekunder
- gå sedan tillbaka till utgångsläge
- 6-8 gånger

ATT TÄNKA PÅ:

- undvik svankrörelse i ländryggen genom god böjning i höftlederna

28. Töjning av höftböjare

UTFÖRANDE:

- stå på ett knä med motsatt sidas fot i underlaget framför dig
- tippa bäckenet bakåt genom att spänna skinkmusklerna
- dra in nedre delen av magen
- tryck samtidigt höften så långt framåt du kan
- undvik att svanka till ytterläget
- stanna i ytterläget ca 8 sekunder
- gå sedan tillbaka till utgångsläge
- 6-8 gånger per sida

ATT TÄNKA PÅ:

- låt skinkmuskulaturen jobba aktivt med att trycka höften framåt

29. Höftböjning rakt ben, töjning av baksida

UTFÖRANDE:

- stå på ett knä med motsatt sidas ben framför dig
- lätt böjda knän med hälen i underlaget
- fäll fram höften så att musklen sträcks ordentligt
- stanna i ytterläget ca 8 sekunder
- gå sedan tillbaka till utgångsläge
- 6-8 gånger per sida

ATT TÄNKA PÅ:

- rörelsen ska ske i höftleden
- ryggen kan böjas framåt om man vill

30. Inåtvridning av höft, töjning av höftens utåttrotatorer

UTFÖRANDE:

- ligg på rygg med böjda knän och fötterna i underlaget
- ta tag med båda händerna runt ena knäet
- dra knät mot motsatt skuldra – foten över motsatt ben
- stanna i ytterläget ca 8 sekunder
- gå sedan tillbaka till utgångsläge
- 6-8 gånger per sida

ATT TÄNKA PÅ:

- prova att pressa knäet i något olika riktningar, även samma sida – stanna där det drar som bäst

31. Rodd

Syftet är att träna brösttryggen och bröstkorgens rörlighet i bakåtböjning samt träna muskulaturen mellan skulderbladen. Enklast är att använda ett gummiband med eller utan handtag som du fäster kring en stolpe eller dörrhandtag.

UTFÖRANDE:

- stå med lätt böjda ben och god hållning
- fatta tag med båda händerna i var sin ände av gummibandet
- håll händerna något bredare än axelbrett, armarna sträckta
- håll överkroppen i rät vinkel mot gummibandet
- dra händerna mot bröstkorgen och tryck bröstkorgen framåt
- återgå sakta till sträcka armar
- minst 10

ATT TÄNKA PÅ:

- bibehåll neutral position i ländryggen
- håll överkroppen stabil med minimala medrörelser

PROGRESSION:

- öka motståndet genom hårdare band
– men inte mer än att du kan utföra rörelsen

32. Enhandsrodd

Syftet är att träna brösttryggen & bröstkorgens rörlighet i rotation samt muskulaturen mellan skulderbladen och armböjarna.

UTFÖRANDE:

- ta stöd mot en bänk med ena sidans hand och knä
- håll en hantel av valfri vikt i din andra hand
- släpp kontrollerat ner handen mot underlaget
– så du får en vridning i brösttryggen
- dra sedan upp mot skuldran samtidigt som du vrider brösttrygg och huvud åt samma sida – blicken mot hanteln
- släpp ner ordentligt mot underlaget och lyft på nytt
- minst 10 per sida

Bänken bör vara i en höjd så du kan hålla ditt andra ben någorlunda rakt och därmed även hålla bäckenet i en rak linje.

ATT TÄNKA PÅ:

- kom ihåg att följa hanteln med blicken
så kommer du nästa automatiskt vrida huvud
och brösttrygg rätt i övningen

Parövningar

Fördelen med att träna i par är att ni kan hjälpa varandra med ett anpassat motstånd.

Även här ska ryggen hållas stabil – endast små rörelser inom neutral zon och undvik ytterlägesbelastningar. Det är viktigt att känna muskelkorsetten och att inte hålla andan under momenten. Fördela belastning och rörelse över både rygg och höft – utgå alltid från funktionell utgångsställning.

33. Bålvridning

UTFÖRANDE:

- stå två och två i funktionell utgångsställning
- vända mot varandra med händerna knäppta
- en av er trycker höger handrygg mot den andres högra handrygg
- den andre ger efter något för att skapa en rörelse i sidled
- sedan ger den förste efter för en rörelse i motsats riktning
- håll rörelseuttaget till axelbrett från sida till sida
- byt sedan till att trycka med vänster handrygg
- minst 10 tryck per person och sida

ATT TÄNKA PÅ:

- andas under övningen
– det är lätt hänt att ni håller andan när ni trycker
- håll inte emot hårdare än att ni kan bibehålla rörelsekaraktär genom alla repetitioner

PROGRESSION:

- öka svårighetsgraden för ryggen genom att utföra övningen gångstående – en fot fram och en bak
- kombinera övningen med samtidigt knäböj

34. *Armpress uppåt/nedåt*

UTFÖRANDE:

- stå två och två i funktionell utgångsställning
- vända mot varandra med händerna knäppta
- en av er placerar sina händer ovanpå den andres och trycker nedåt
- den andre håller emot men ger efter något på väg ner
 - armbågarna ska sträckas något
- vänd rörelsen och den med händerna överst håller emot på vägen upp
- byt sedan vem som håller över och under
- minst 10 tryck per person och position

ATT TÄNKA PÅ:

- andas under övningen
 - det är lätt hänt att ni håller andan när ni trycker
- håll inte emot hårdare än att ni kan bibehålla rörelsequalität genom alla repetitioner

35. *Armdrag*

UTFÖRANDE:

- stå två och två i funktionell utgångsställning
- en av er håller i änden av en handduk med vänster hand
- den andre håller den andra änden av handduken i höger hand
- fria armen utmed sidan
- en av er börjar dra bakåt – den andre ger ett lagom motstånd
- minst 10 drag per person och hand

ATT TÄNKA PÅ:

- andas under övningen
 - det är lätt hänt att ni håller andan när ni drar
- håll inte emot hårdare än att ni kan bibehålla rörelsequalität genom alla repetitioner
- endast små vridrörelser i ryggen

PROGRESSION:

- utveckla övningen genom att en av er drar uppåt/bakåt och den andre nedåt/bakåt
- öka svårighetsgraden för ryggen genom att utföra övningen gångstående – en fot fram och en bak

36. *Skottkärra*

Syftet är att bibehålla ryggen i neutral zon och motverka kraften som uppstår när magen vill falla samt vridrörelsen som uppstår när du förflyttar dig.

UTFÖRANDE:

- en av er står med händerna i underlaget
- den andre fattar tag om hens båda ben kring knäna och lyfter
- den första går nu framåt eller bakåt
- gå en bestämd sträcka
eller så långt som du kan hålla balansen
- byt sedan roller

PROGRESSION:

- öka svårighetsgraden genom att hålla vid vristerna
eller endast i ett ben

37. *Ur balans*

Syftet är att träna kontroll av ryggen.

UTFÖRANDE:

- stå två och två i funktionell utgångsställning
- fötterna på axelbrett avstånd
- fatta tag i varandras händer med höger hand
- genom att trycka/dra i varandras hand ska ni båda
försöka få den andre ur balans så den måste flytta en fot
- minst 10 per person och hand

Görs
kontrollerat så
ni inte sträcker
varandras
axlar.

Övningarna finns även i form av filmklipp att titta på här

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/Traningsserien/pw/trana-ryggen/>

Sidan kräver inloggning, maila mig på gunilla@wendeladesign.se

Hoppas du funnit min sammanfattning matnyttig, har du några funderingar eller vill låna boken – hör av dig!

*Om du har tips på mer information kring träning
– hör av dig till mig på gunilla@wendeladesign.se
så ska jag se om jag kan införliva det i MHFS:s bibliotek.*

*Gunilla Lindberg
Malmö 2021-07-24*