

# Skuldergördelstabilisering med Gummiband

- Aktiverar *Främre Sågtandsmuskulaturen & Nedre Trapezius*

De Två VIKTIGASTE musklerna för Skuldergördels Stabilisering och den övre Kraftzonen i Bålstabiliseringen.

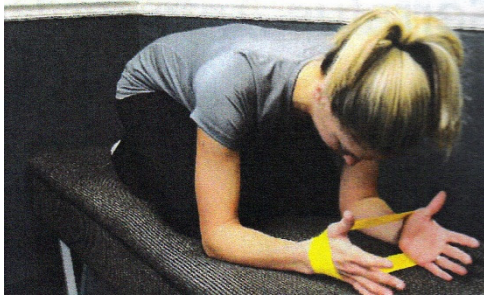
Det allra viktigaste med dessa två övningar är att Alltid börja med och att sedan bibehålla en Perfekt grundposition i övningen:

*Förläng ryggraden via nacken genom att dra in hakan något samtidigt för huvudet bakåt i linje med ryggen, "som att hålla en Pingisboll mellan hakan & struphuvudet" och Pressa armbågarna nedåt mot knäna och mot golvet via rygg- & skuldermuskulaturen så att axlarna kommer så långt från öronen som möjligt – Upplev en "Lång nacken" med avslappning av övre Kappmuskulaturen.*

## Startposition



## Slutposition



## Startposition



## Slutposition



## HUKSITTANDE:

Sätt Gummibanden runt nedre delen av handlederna nära tummens nivå.

Aktivera skuldergördeln genom att samtidigt pressa armbågarna in mot knäna och ned i golvet med känslan av att respektive skuldra dras snett nedåt diagonalt över Hö/Vå till respektive motsatt höft.

Se även till att förlänga ryggen via nacken genom att dra in hakan lätt och föra bakhuvudet bakåt i linje med ryggen.

Spänn till & spreta på fingrarna [**INANDNING**] samtidigt som du vrider underarmar och handflatorna uppåt tillsammans med försök att separera händerna utåt i sidan. Håll kvar i yttre läget 5-10sek för att sedan gå långsamt (i motståndet) tillbaka igen till utgångsposition [**UTANDNING**].

Känn hur rygg- och skuldermuskulaturen arbetar.

- 5-10 Repetitioner

## PLANKSTÅENDE PÅ ARMBÅGAR:

Samma som tidigare position gäller för detta tuffare utförande av samma fokus men nu med utsträckta ben och höfterna vilandes mot underlaget. Kom ihåg att "knipa" ihop säteshalvorna lätt.

Denna position integrerar både den centrala Bålgördeln med den övre Skuldergördeln.

[Mellersta - respektive den Övre - av Kraftzonerna i Bålstabiliteten/Core]

*Var ytterst noggrann att förlänga ryggraden via nacken samt att hålla kraften genom armbågarna ned i golvet för att få upp ryggen i lod.*

- 5-10 Repetitioner

**niana**

Friskvård på Jobbet

Niana Klinikerna:

- ❖ Vaxholm
- ❖ Kista

[www.niana.se](http://www.niana.se)

Leg Kiropraktor/ Cert. Massör Christer Feldt

Mobil: 070-589 84 35