

BÅLENS RYGGMUSKULATUR

Ryggmuskulaturens huvuduppgift för en åkare är att bromsa kroppen så att den inte faller igenom i stakmomentet och att hjälpa till att resa upp kroppen igen.

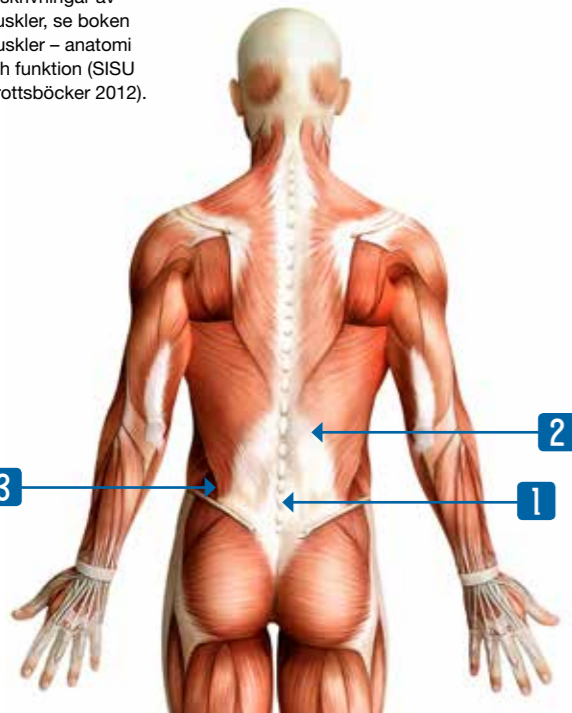
De stabiliserande ryggmusklerna är viktiga för att kunna skapa maximal kraft och för att orka hålla höften i en stabil och hög position genom hela stavtaget. De har också betydelse för att en åkare ska orka stå emot i stavisättningen och få över tyngdkraften från överkroppen ned i stavarna och sedan vidare i framdrift.

En tydlig indikator på att ryggmuskulaturen inte är tillräckligt stabil och stark är att åkaren hamnar i en sittande position eller att ryggen faller in i en ökad svank.

1 Stabiliserande ryggmuskeln/Multifidus

Denna stabiliserande muskel utför bakåtböjning och viss rotation av ryggen. Muskeln samarbetar bland annat med den tvärgående bukmuskeln för att stabilisera ryggen.

▼ För mer detaljerade beskrivningar av muskler, se boken *Muskler – anatomi och funktion* (SISU Idrottsböcker 2012).



Muskels betydelse för skidtekniken: Muskeln hjälper åkaren att hålla ryggraden i god neutral position så att hen varken sjunker ihop i hållningen eller blir överaktiv i andra ryggmuskler.

2 Raka, djupa ryggmuskeln/Erector spinae

En kraftutvecklande muskel som utför bakåtböjning och sidoböjning av länd- och bröstryggen.

Muskels betydelse för skidtekniken: Har till uppgift att resa upp överkroppen och arbetar intensivt i samband med ett kraftfullt frånskjut.

3 Kvadratisk ländryggmuskeln/Quadratus lumborum

Denna muskel är kraftutvecklande och dess viktigaste uppgift är sidoböjning av ländryggen, men den medverkar även i bakåtböjning av ländryggen. Den samarbetar med stabiliserande muskler i höften och blir därför ofta spänd hos åkare som har nedsatt stabilitet i bål och höft.

Muskels betydelse för skidtekniken: Viktig muskel för en bra kraftutveckling i frånskjutet och vid tyngdöverföring från ett ben till det andra.

Skadeförebyggande träning för bålens ryggmuskulatur

Vid nedsatt aktivering av den stabiliserande muskulaturen kring ryggraden skapas det ofta kompensatoriska muskelarbeten i den kraftutvecklande muskulaturen som leder till att musklerna blir spända och ömma. Nedsatt aktivering av den stabiliserande bålmuskulaturen ger ökad risk för besvär i ländryggen, vilket går att förebygga med funktionsträning av ben och hela bålen för att kunna utföra skidåkningen med bättre kraft och teknik.

Rörlighets- och stabilitetsövningar för bålens ryggmuskulatur ▶



MAGLIGGANDE BAKÅTBÖJNING

i Ligg på mage och sätt händerna i höjd med axlarna, slappna av i kroppen. Rikta blicken uppåt och rulla ryggen långsamt uppåt med stöd av armarna. Sträva efter att komma upp till raka armar utan att släppa kontakten med bäckenet mot underlaget, men vänd tillbaka om det gör ont. Ta hjälp av andningen genom att andas in när du går upp och töm lungorna samtidigt som du sjunker igenom med höften på fortsatt raka armar. Vänd ner igen och upprepa.

🕒 2 x 10 reps

👤 **Syfte:** Övningens främsta uppgift är att förbättra rörligheten i ländryggen men här får åkaren även jobba med rörligheten i bröstryggen. Den här övningen kan strama och ta emot eftersom det blir en töjffekt över bålen och i höftböjarna.