

# Ryggtrening med kettlebells

Fysioterapeut Jarkko Häkikä har brukt kettlebells til pre- og rehabilitering siden 2007. Jarkko er oppdatert på nye metoder innen behandling av skulder- og ryggproblemer hvor han bruker kettlebells som et spesielt godt egnet verktøy. Han er spesielt opptatt av «selvkorrigerende» øvelser.



Bruk av kettlebells i ryggrehabilitering har fått en del oppmerksomhet takket være ryggforsker Stuart McGill. Han har skrevet både fagbøker (Low Back Disorders) og populærvitenskapelige bøker (Ultimate back fitness and performance) om rygg.

McGills ryggforskning viser at bevisst aktivisering av de dype mage- og ryggmuskulene (m.transversus abdominus og multifidene) ikke er mulig. Ryggstabilitet er refleksstyrt. Han hevder at rotasjonstrening av ryggsoylen når hoftelddet blir holdt i ro ikke er gunstig for ryggen.

Riktig bruk av ryggen krever mobile hofteldd som genererer kraft og bevegelse gjennom en stiv og stabil rygg. Når f.eks en fotballspiller tar et frispark er ryggen i trefføyeblikket stiv som en stein. En stabil og sterk rygg gir støtten

*Riktig bruk av ryggen krever mobile hofteldd som genererer kraft og bevegelse gjennom en stiv og stabil rygg.*

som hoftene trenger for å utvikle eksplosiv kraft til bena. For å bruke McGills utsagn: «*The hip is a hammer and the core is a rock – a hammer should hit the rock - not the opposite!*»

Hans forskning viser også at maksimal styrke i ryggstrekkene har mindre betydning for ryggelse enn styrkeutholdenhet. Det vil si, folk som klarer å bære mer over lengre tid har mindre ryggplager enn de som klarer å løfte veldig tungt. Ryggrehabilitering med kettlebells og asymmetriske bæreøvelser begynner å bli mer kjent, og det er økende interesse i fagmiljøet.

Min egen erfaring er at de fleste ryggpasienter har lite mobile hofteldd og økt aktivitet i muskulene på baksiden av låret (m. hamstrings).

Dette fører til stiv bakside lår som stabiliserer feilaktig for den nedre delen av korsryggen og gir mindre kraft til å strekke ut hoftene.

Jeg starter alltid med å lære vekk hoftemobilitet som bevisstgjør riktig bruk av «motoren» i hofteleddet. Se «Mer bevegelig på ti minutter» fra side 120.

### **Hva er selvkorrigerende øvelser?**

En selvkorrigerende øvelse er asymmetrisk og hjelper deg å finne midtlinjen. I for eksempel øvelse 11.3 koffertbæring trekker vekten deg til en side, og kroppen må justere seg for å holde seg strakt over midtlinjen. Kroppen kompenserer for vekten og du trener ryggen i sin naturlige, oppreiste stilling. De fem øvelsene i programmet er alle selvkorrigerende øvelser.

### **Riktig pusting**

Tenk deg at noen skal til å gi deg et lite slag i magen. Hva gjør du? Du strammer muskulaturen for å ta i mot slaget. Hold kroppen strak og sterk under øvelsene, mens du lar pusten gå naturlig. Unngå å holde magen inne under øvelsene.

### **Litt utdypende om kettlebellsving**

Kettlebellsving er også kalt tohåndssving.

Det er en dynamisk øvelse der kraften genereres fra hofte (bakside lår og setet) gjennom kroppen og ut til armene som holder kula. For kettlebellsving ønsker du å puste inn når kula er på vei ned, og puste kraftig ut når kula er på topp.

Riktig gjort er svingen en trygg og effektiv øvelse for ryggen, og også bra for bakside lår.

Bindevevsstrukturen trenger kraftig nok stimulus/ passe tung vekt for at øvelsen belaster riktig og gir den ønskede effekten.

**Sett: 2 Reps: 20-30**

Still deg med en fot på hver side av kula, skulderbreddes avstand. Tyngden skal være på hælene, skuldrene holdes lave og armene skal henge fritt og ikke bøyes. Ryggen skal være i midtstilling under hele utførelsen.

Løft kula, beveg hoftene bakover og sving kula mellom beina som om du skulle kaste den bakover. Skyt hoftene fremover slik at armene og kula svinges fremover. Følg bevegelsen tilbake igjen og press så hoftene eksplosivt fremover. Sving kula til armene er parallele med gulvet.

**Eksperttips**

Kula skal være en forlengelse av armene. Dette er ikke en skulderøvelse! Hvis du blir sliten i armer eller skuldre, velg ei lettere kule og jobb med hofteteknikk. Kraften genereres fra hoftene gjennom kroppen og ut til armene som holder kula. Du ønsker å puste inn når kula er på vei ned, og puste kraftig ut når kula er på topp. Under øvelsene skal du holde mage og rygg sterk, også når du puster. Målet er et jevnt buktrykk.

Se video av øvelsen på [www.ryggbok.no/kettlebells](http://www.ryggbok.no/kettlebells)

# Høy kettlebellsving

**Sett: 2 Reps: 20-30**

Still deg med en fot på hver side av kula, skulderbreddes avstand mellom bena. Tyngden skal være på hælene, skuldrene holdes lave og armene skal henge fritt og ikke bøyes. Ryggen skal være i midtstilling under hele utførelsen.

Løft kula, beveg hoftene bakover og sving kula mellom beina som om du skulle kaste den bakover. Skyt hoftene fremover slik at armene og kula svinges fremover.

Følg bevegelsen tilbake igjen, beveg hoftene bakover og press hoftene eksplosivt fremover. Sving kula til armene er strake over hodet.

**Eksperttips**

Se eksperttips for kettlebellsving. Pass spesielt på ryggens midtstilling når du har kula over hodet.



**Sett: 2 Reps: 2 x 30 sek (hver side)**

Hold ryggen i midtstilling, mage og rygg sterk, og løft kula fra gulvet. Gå rolig fremover mens du holder ryggen i midtstilling.

**Eksperttips**

Jarkko: «*Riktig gjort med riktig vekt aktiviserer denne øvelsen ryggen og stabiliserende muskler på en veldig effektiv, men trygg måte. Bær med stiv og rett kropp. Dette er avgjørende for god effekt.*»

# Turkish get ups

**Sett: 2 Reps: 3 (hver side)**

Begynn fra liggende stilling. Hold vekten på strak arm over deg gjennom hele øvelsen. Reis deg rolig opp, først til sittende, så knestående til du står på begge bena. Fra stående stilling skal du tilbake til liggende stilling gjennom å gjøre de samme stegene i revers.

**Eksperttips**

Vi anbefaler å se video av øvelsen på [www.ryggbok.no/kettlebells](http://www.ryggbok.no/kettlebells) da det er for mange bevegelser til å beskrive godt med ord. Hold midtstilling i ryggen gjennom hele øvelsen, og prøv øvelsen uten vekt i hånda først.

Jarkko: «I tillegg til å være en god ryggøvelse, er dette verdens beste øvelse for rotasjonsmuskulaturen i skuldrene (rotator cuff).»



## En fots markløft



**Sett: 2 Reps: 10 (hver side)**

Stå på høyre ben med lett bøy i kneet. Hold midtstilling i ryggen under hele øvelsen. Len deg sakte fremover og bruk venstre ben som «motvekt». Hent vekten fra gulvet, og returner til stående stilling. Gjenta med vekten i hånda til du er sliten. Bytt ben.

**Eksperttips**

Ryggen skal være stabil og i midtstilling under hele øvelsen. Kun hoftelodd jobber!

Alternativt kan du ta annenhver repetisjon med og uten vekt (sett fra deg vekta på gulvet). Det gir en bevisstgjøring om ryggens stilling og hindrer at du gradvis havner i rotasjon med ryggen.



# Overblikk: Ryggtrening med kettlebells

## 11.1 Kettlebellsving

---



## 11.2 Høy kettlebellsving

---



## 11.3 Koffertbæring

---



## 11.4 Turkish get up

---



## 11.5 En fots markløft

---



## Eksperttips

---

Gjenta øvelsene i programmet to ganger (to sett).

Vanlig startvekt for kvinner er mellom 4-8 kg og for menn mellom 12-16 kg.