

# RYGG, BÅL, HÖFT OCH FRAMSIDA LÅR

## INTRODUKTION - ANATOMI - FRISK RÖRELSE

Anatomi kursen fortsätter enligt samma arbetsmodell som tidigare, med att koppla ihop teoretisk anatomikunskap med praktisk frisk rörelse genom träning. Syftet är att ni skall få en tydlig praktisk och visuell kunskap och om vad som skapar, bromsar och sätter förutsättningarna för en isolerad rörelse såväl som för sammansatta rörelsemönster.

De praktiska momenten innefattar dom utvalda muskler som strukturkurs C3 fokuserar på och som vanligtvis tränas utifrån ett "frisk rörelse" perspektiv. Med andra ord är några muskler för hals och nacke utelämnade, då de generellt sett ej brukar tränas - förutom i specifika fall inom tex. rehab.

Inför dom praktiska anatomi- och rörelsetillfällena rekommenderar jag att funktionerna och rörelserna för respektive muskler är tydliga. Det är även bra att ha en klar bild över hur avsedda muskler kan arbeta tillsammans för att skapa rörelse och stabilitet. Om oklart bör det repeteras i kurslitteraturen - "Anatomi för idrotten - fakta om rörelseapparaten".

Vid behov bör även tidigare text om det "multidimensionella perspektivet" repeteras, då detta är ett återkommande tankesätt och perspektiv kopplat till lördagarnas praktik av frisk rörelse under strukturkursen.

På samma sätt som tidigare kommer det fokuseras på isolerade rörelser såväl som kombinerade mer komplexa rörelser. Det kommer återigen bli tydligt att kroppen fungerar som en sammanlänkad enhet, där isolerade rörelser sällan går att omsätta i vardagliga rörelser eller inom träning och sport. Det kommer förekomma några muskler som inte hör till denna delkurs, men som i sammanhanget anatomi - rörelse - stabilisering - har en gemensam kombinerad funktion med någon/några av delkursens muskler. Dessa muskler är skrivna inom parantes och kommer endast att nämnas under diskussion.

För att få en så logisk uppdelning och förståelse för hur musklerna arbetar och samverkar, kommer urvalet av muskler och uppdelningen vara anpassad till träning enligt följande:

### Utvalda muskler

BLOCK 1 - Rygg:

Erector Spinae

BLOCK 2 - Bål:

Quadratus Lumborum, Transversus Abdominis, Obliques Internus, Obliques Externus, Rectus Abdominis

BLOCK 3 - Höft:

Iliopsoas

BLOCK 4 - Framsida Lår:

Quadriceps

BLOCK 5 - TRX WORKOUT

övningar med fokus på kursdelens muskler