

Av: Behandlingsteam John Carrier

GRAVIDTRÄNING HEM-GYM V 25++ (stång-hantel - 30 min)

Uppvärmning: Övning 1-4

Jobba 30 sek/övning, gör 3 varv av vardera övning, som en cirkel

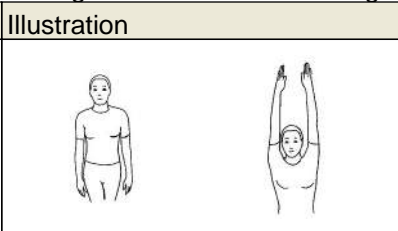
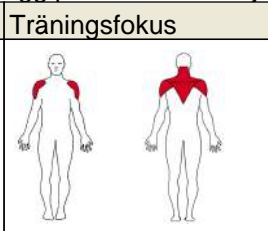
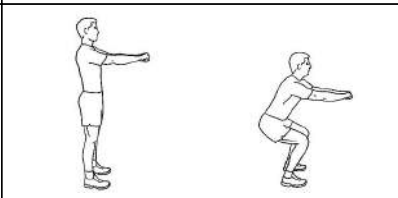
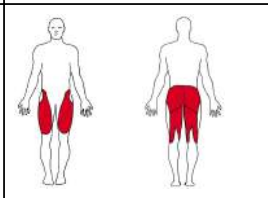
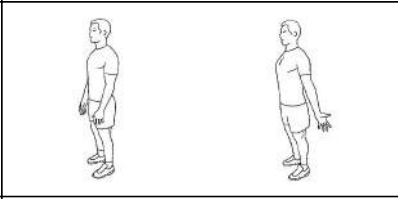
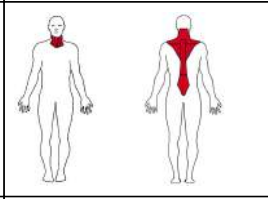
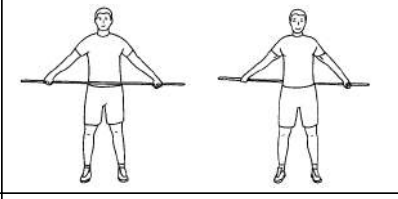
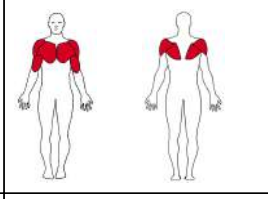
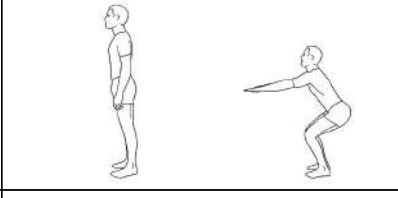
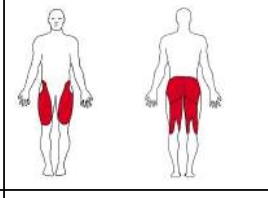
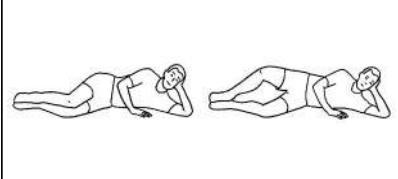
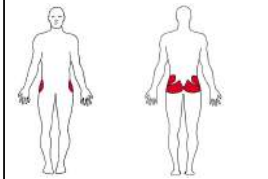
Styrkecirkel: Övning 5-9

Jobba i cirkelträningsvariant d v s gör klart en övning och gå direkt vidare till nästa. Vila om du behöver efter varje färdig cirkel.

Jobba 1 min/övning- 1 varv =6 min, gör 3 varv

Avsluta med stretch av fram/baksida lår+ säte+ höftböjare+ bröst

Gör dagligen övning 10: bäckenbottenträning! Ligg på sidan med böjda ben och jobba med styrkeknip.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 Armsving ut åt sidan och upp				Stå med armarna längs sidan. Rör armarna ut åt sidan och vidare uppåt tills handflatorna möts över huvudet. Ha raka armar under hela rörelsen.
2 Knäböj				Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills lären är parallella med golvet. Pressa upp genom hälen och återgå till utgångspositionen. Se till att ha hälar på golvet och att knäna inte skjuter längre fram än tårna.
3 Brügger				Stå med fötterna i ungefär höftbrett avstånd och vrid de lite utåt. Dra in hakan. Ta ett djupt andetag genom näsan och ned i magen. Andas sedan långsamt ut medan du samtidigt vrider handflatorna utåt, spretar med fingrarna och pressar bröstkorgen något uppåt/framåt. Andas helt ut och håll positionen i några sekunder
4 Shoulder dislocation				Håll en stång i händerna med ett brett grepp framför kroppen. Rör stången i en cirkelrörelsen med raka armar över huvudet och ned bakom ryggen och fram igen till utgångspositionen. Viktigt! OM du ej får bak armarna= Tvinga dem inte bak! Jobba mot att få dem ba om dig, men undvik att börja svanka för mycket eller att komma fram med huvudet för mycket framför kroppen.
5 Knäböj 7				Stå med höftbrett avstånd mellan benen. Böj dig ner till ungefär 90 grader i knäna och sträck ut rumpen som om du skulle sätta dig på en stol, och för samtidigt armarna framåt. Sträck dig långsamt upp till stående igen samtidigt som du för armarna in mot kroppen igen. Viktigt att trycka upp dig genom hälen.
6 Sidoliggande höftrotation med samlade fötter 1				Ligg på sidan och stöd huvudet med den ena handen. Dra benen mot dig, så du har något böjda knäna och höfter. Lyft det övre knät och rotera benet utåt, medan du håller fötterna samlade. Upprepa åt motsatt sida. Viktigt att ditt bäcken hålls stabilt i denna övning d v s det skall inte börja "Gunga" fram och tillbaka". Viktigt att klämma ihop hälar när du "öppnar upp" benen.

Av: Behandlingsteam John Carrier

GRAVIDTRÄNING HEM-GYM V 25++ (stång-hantel - 30 min)

Uppvärmning: Övning 1-4

Jobba 30 sek/övning, gör 3 varv av vardera övning, som en cirkel

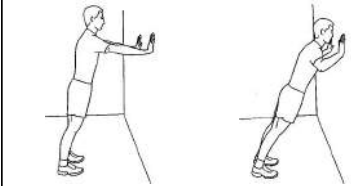
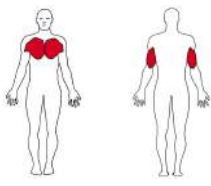
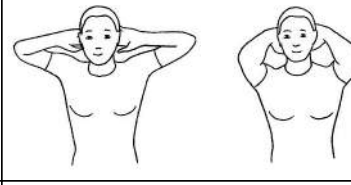
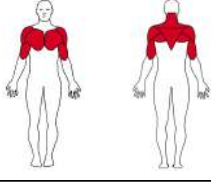
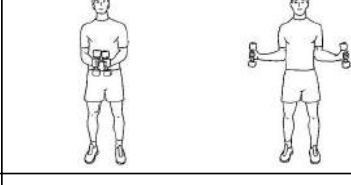
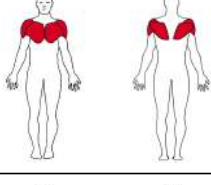
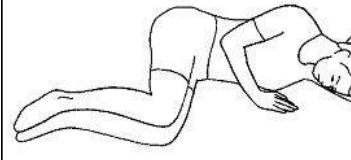
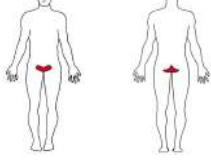
Styrkecirkel: Övning 5-9

Jobba i cirkelträningsvariant d v s gör klart en övning och gå direkt vidare till nästa. Vila om du behöver efter varje färdig cirkel.

Jobba 1 min/övning- 1 varv =6 min, gör 3 varv

Avsluta med stretch av fram/baksida lår+ säte+ höftböjare+ bröst

Gör dagligen övning 10: bäckenbottenträning! Ligg på sidan med böjda ben och jobba med styrkeknip.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 Armhävningar mot en vägg				Luta dig mot en vägg med armarna i ungefär brösthöjd. Sänk kroppen mot väggen och pressa tillbaka. Viktigt att du inte börjar "trycka ut" magen här utan sug in naveln när du pressar dig upp.
8 Rygg och skuldror 2				Stå med händerna vikta bakom huvudet. Rör armbågarna långsamt fram och tillbaka. För varje repetition pressar du lite extra och ökar rörelsen något. Tänk dock på att det inte ska göra ont. Viktigt att du inte börjar svanka för mycket eller översträcka dina knäleder när du står. Känns det svårt så gör denna övning sittande på en stol. Sitt då långt fram på stolen så att du får en naturlig svank.
9 Stående axelrotation utåt m/hantlar				Stå med en hantel i var hand och böj armbågarna i ungefär 90 graders vinkel. Håll överarmarna tätt intill kroppen och hantlarna samman. Rotera utåt i axelleden medan överarmarna hela tiden hålls så tätt som möjligt intill kroppen.
10 Sidoliggande utgångsposition				Ligg på sidan med böjda ben. Håll en arm under huvudet och stöd dig med den andra armen. Börja knip bakifrån och fram, som en dragkedja som går från svanskotan+ fram mot underlivet. Knip så hårt du kan, håll 5 sek och släpp. Upprepa 10ggr. Gör samma på andra sidan.