

Av: Behandlingsteam John Carrier

## SVANSKOTA (golvet-sängen - 15 min)

Syfte:

Ökad rörlighet och minskad smärta.

Aktivera bäckenbotten och rygg- och sätesmusklerna.

Stretcha säte, ländrygg, fram/bak/in/utsida lår.

Upplägg:


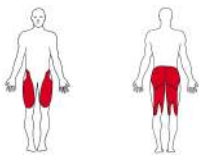

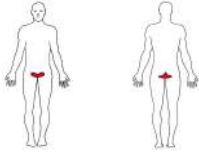
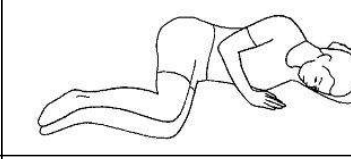
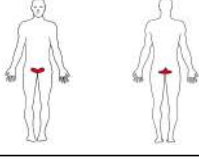
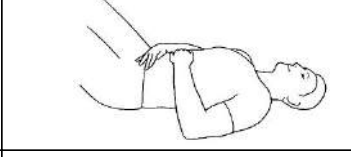
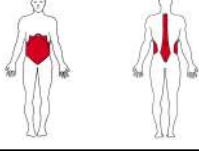
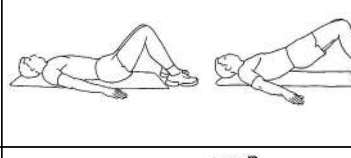
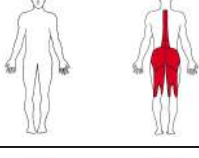


Du gör övningarna på en "yogamatta" på golvet eller i sängen.

Lägg en kudde under svanken vid behov

Att tänka på under övningarna:

- Träna på att aktivera bäckenbotten (knip) när du gör ALLA övningar.

- Avbryt övningarna om du har ont i bäckenet 90 minuter efter du avslutat övningstillfället.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Knäböj - uppvärmning			___ set x 10 rep Fötterna i höftbredd.: Håll ryggen rak:	Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Alternativt kan du hålla ställningen med böjda knän i några sekunder. Se till att ha hämlarna på golvet och att knäna inte skjuter längre fram än tårna.
2 - Liggande andningsövning			Ligg i 30 sek (räkna 1001-1030) : Andas långsamt och avslappnat.:	Ligg på rygg med böjda ben och lägg händerna nederst på magen. Slappna av, dra ett djupt andetag och känn att magen putar ut. Andas ut och känn att magen gå in igen. Andas långsamt och avslappnat.
3 - Sidoliggande utgångsposition			___ set x 10 rep Knip i 3-5 sek.: Känslan av att något lyfts upp inuti dig:	Ligg på sidan med böjda ben. Håll en arm under huvudet och stöd dig med den andra armen. Dra bäckenbottens muskulatur in och ihop.
4 - Aktivera muskelnkorsetten			___ set x 5 rep Händerna: ena under navel, andra ovanför.: Dra den nedre delen	Ligg på rygg med fötterna i golvet. Placera händerna nederst på magen, den ena under, och den andra ovanför naveln. Aktivera muskelnkorsetten genom att dra den nedre delen av magen in ca 1-2 cm mot ryggraden, utan att den övre handen rör sig. Spänn samtidigt bäckenbotten.
5 - Liggande bäckenlyft			___ set x 5-10 rep Håll lyftet i 3-5 sek. Vila lika länge.: TRYCK NED HÄMLARNA.:	Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 3-5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen.
6 - Framsida lår och höft			___ set x 1 rep Håll i 30 sek (räkna 1001 till 1030).: Se till att hålla benen ihop:	Ligg på sidan, ta tag om vristen på det övre benet och dra hälen upp mot rumpan. Pressa fram höften tills du känner att det sträcker på framsidan av låret. Se till att hålla benen ihop. Håll 30 sek. och byt ben.

Av: Behandlingsteam John Carrier

## SVANSKOTA (golvet-sängen - 15 min)

Syfte:

Ökad rörlighet och minskad smärta.

Aktivera bäckenbotten och rygg- och sätesmusklerna.

Stretcha säte, ländrygg, fram/bak/in/utsida lår.

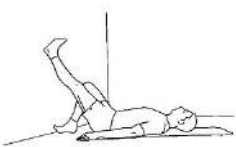
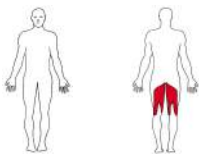

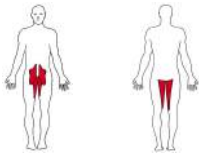

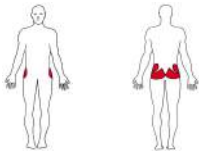
Upplägg:

Du gör övningarna på en "yogamatta" på golvet eller i sängen.

Lägg en kudde under svanken vid behov

Att tänka på under övningarna:

- Träna på att aktivera bäckenbotten (knip) när du gör ALLA övningar.
- Avbryt övningarna om du har ont i bäckenet 90 minuter efter du avslutat övningstillfället.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 - Baksida lår			___ set x 3 rep Håll i 30 sek (räkna 1001 till 1030).: Byt ben.:	Ligg på rygg och placera det ena benet upp mot väggen. Sträck ut knät helt, böj vristen och tryck tårna mot dig tills du känner att det sträcker på baksidan av låret och benet. Håll 30 sek. och byt ben.
8 - Insida lår			___ set x 1-3 rep Håll i 30 sek (räkna 1001 till 1030).: SMÄRTA ÖVER 7 = AVBRYT!:	Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i golvet. Låt benen falla ut åt sidan tills du känner att det sträcker i insidan av låren. Håll positionen i 30 sek.
9 - Säte			___ set x 3 rep Håll i 30 sek (räkna 1001 till 1030).: LYFT HÅLEN PÅ FOTEN SOM VILAR	Sitt med ena foten på knät och låt benet falla ut till sidan. Böj överkroppen framåt med så rak rygg som möjligt tills det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.