

Av: Behandlingsteam John Carrier

GRAVIDISCHIAS STOL (5 min)

Syfte:


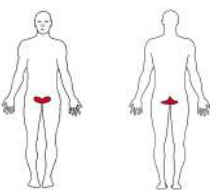

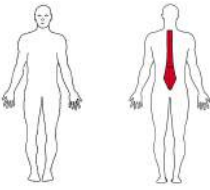

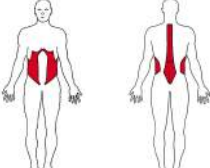

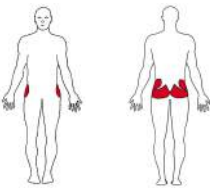
Ökad rörlighet och minskad smärta. Aktivera bäckenbotten och sätesmusklerna. Stretcha säte,

Upplägg:

Sitt EN BIT UT på en vanlig stol eller din kontorstol.

Att tänka på under övningarna:

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

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Bäckenbotten aktivering			___ set x 10 rep Knip 3-5 sekunder: Känslan av att något lyfts upp inuti dig:	Sitt med benen lätt särade och händerna under rumpen. Dra uppåt och inåt med bäckenbottens muskulatur utan att du spänner rumpen eller rör benen. Börja knip bakifrån och fram, som en dragkedja som går från svanskotan fram mot underlivet. Knip så hårt du kan (utan att spänna rumpen), håll 5 sek och släpp. Upprepa 10 ggr. Gör samma på andra sidan.
2 - Sittande svank och krumm i korsryggen			___ set x 10 rep Krumma och svanka i korsryggen:	Sätt dig längst ut på en stol. Krumma och svanka i korsryggen, genom att du tippar bäckenet fram och tillbaka.
3 - Sittande rotation av överkroppen			___ set x 10 rep Sitt med rak rygg och rotera överkroppen åt den ena sidan: Håll positionen i 15-	Sitt med rak rygg och rotera överkroppen åt den ena sidan. Försök att lägga armen över stolsryggen och vrid tills du känner att det sträcker längs ryggraden och i överkroppen överlag. Håll positionen i 15-20 sek. och rotera sedan åt motsatt håll.
4 - Säte stretch			___ set x 3 rep Håll i 30 sek (räkna 1001 till 1030).: LYFT HÅLEN PÅ FOTEN SOM VILAR I GOLVET.:	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. LYFT NU HÅLEN PÅ FOTEN SOM VILAR I GOLVET. Håll 30 sek. Upprepa: 3 repetitioner och byt ben.