

Av: Behandlingsteam John Carrier

GRAVIDISCHIAS STÅ-STOL (10 min)

Syfte:

Ökad rörlighet och minskad smärta. Aktivera bäckenbotten och sätesmusklerna. Stretcha säte, höftböjarna, fram/bak/in/utsida lår.


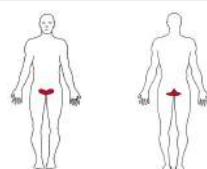

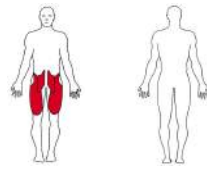

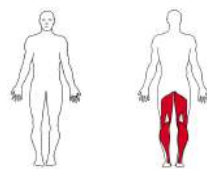

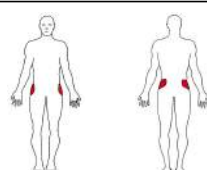

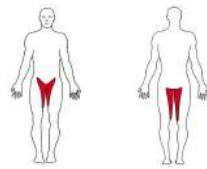

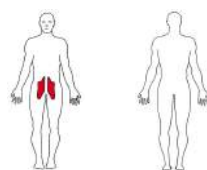
Upplägg:

Du behöver en stol för dessa övningar.

Du kan göra övningarna var du än befinner dig.

Att tänka på under övningarna:

- Har du lågt blodtryck bör du istället välja ett program där du sitter ned. Sätt dig ned om du blir yr eller mår illa!
- Träna på att aktivera bäckenbotten (knip) när du gör ALLA övningar.
- Avbryt övningarna om du har ont i bäckenet 90 minuter efter avslutad övningstillfälle.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Bäckenbottens muskulatur.			___ set x 10 rep Knip i 2-5 sek, Känslan av att något lyfts upp inuti dig.: Sänk långsamt knipet. :	Stå brett med benen. Händerna på sätesmuskulaturen, känn att dessa ej spänns när du kniper. Knip runt ändtarmen som om du försöker hålla igen gaser > Knip framåt runt slidan, som en dragkedja > Känslan av att något lyfts upp inuti dig.
2 - Framsida lår och höft			___ set x 1 rep Håll 15 sek (räkna 101 till 1015): tag stöd mot bord eller stol: .Byt ben:	Stå med rak kropp. TAG GÄRNA STÖD MOT EN VÄGG ELLER STOL. Ta tag om den ena vristen och dra hälen upp mot rumpan. Pressa fram höften tills du känner att det sträcker i framsidan av låret. Se till att hålla ihop knäna.
3 - Baksida lår och vad (LÅG BÄNK!)			___ set x 1 rep Håll 15 sek (räkna 101 till 1015): Använd en låg bänk!!: Byt ben:	Stå med händerna i sidan (stöd dig vid behov) och placera den ena foten på en (låg) bänk eller liknande. Håll benet och ryggen rak medan du trycker överkroppen framåt. Gör detta tills du känner att det sträcker i baksidan av låret.
4 - Utsida lår			___ set x 1 rep Håll 15 sek (räkna 101 till 1015): Byt ben:	Stå med sidan åt en vägg och stöd dig med armen mot väggen. Korsa det inre benet bakom det andra. Håll båda benen raka. Luta dig bort från väggen tills du känner att det sträcker på utsidan av låret och höften.
5 - Insida lår			___ set x 1 rep Håll 15 sek (räkna 101 till 1015): Tag stöd mot bord eller stol: Byt ben :	Stå med brett särade ben, och lägg tyngden på det ena benet. Böj detta knät tills du känner att det sträcker i insidan av låret på det motsatta benet. Håll 15 sek (räkna 101 till 1015).
6 - Höftböjare			___ set x 1 rep Håll 15 sek (räkna 101 till 1015): Byt ben: Svansen mellan benen!:	Stå med ena benet framför det andra och rak rygga. Håll händerna i sidan, skjut fram bäckenet ("svansen mellan benen") och pressa fram höften tills du känner att det sträcker i höften.

Av: Behandlingsteam John Carrier

GRAVIDISCHIAS STÅ-STOL (10 min)

Syfte:

Ökad rörlighet och minskad smärta. Aktivera bäckenbotten och sätesmusklerna. Stretcha säte, höftböjarna, fram/bak/in/utsida lår.


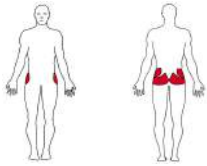
Upplägg:

Du behöver en stol för dessa övningar.

Du kan göra övningarna var du än befinner dig.

Att tänka på under övningarna:

- Har du lågt blodtryck bör du istället välja ett program där du sitter ned. Sätt dig ned om du blir yr eller mår illa!
- Träna på att aktivera bäckenbotten (knip) när du gör ALLA övningar.
- Avbryt övningarna om du har ont i bäckenet 90 minuter efter avslutad övningstillfälle.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 - Säte			___ set x 3 rep Håll i 30 sek (1001-1030). 3 rep per ben: LYFT LÅNGSAMT PÅ HÅLEN: Byt ben:	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 LÅNGSAMT PÅ HÅLEN PÅ DEN FOT SOM VILAR I GOLVET (syns inte på filmen)..