

Av: Behandlingsteam John Carrier

GRAVIDISCHIAS-SÄTE (golvet eller sängen - 20 min)

Syfte:

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

Upplägg:

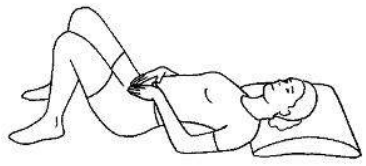
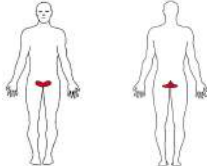
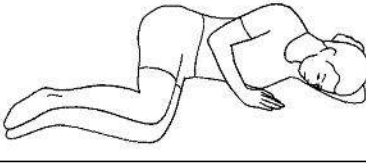
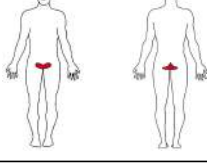
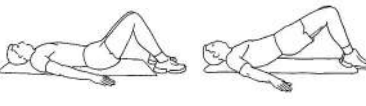


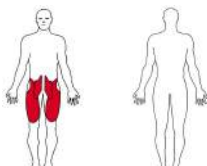
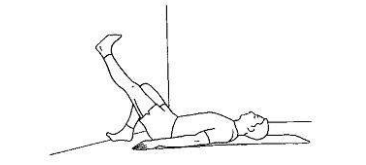
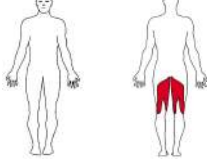


Använd en stol som stöd vid behov.

Du gör övningarna på en "yogamatta" på golvet.

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 - Liggande andningsövning			Ligg i 30 sek (räkna 1001-1030) : Andas långsamt och avslappnat.:	När man tränar bäckenbotten är det viktigt att man ej är ansträngd andningen, ej använder muskulaturen i säte, lår och mage 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.
2 - Bäckenbottens muskulatur.			___ 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. Börja knip bakifrån och fram, som en dragkedja som går från svanskotan+ fram mot underlivet. Knip så hårt du kan (utan att spämma rumpan), håll 5 sek och släpp. Upprepa 10ggr. Gör samma på andra sidan.
3 - Liggande bäckenlyft			___ set x 5-10 rep Håll lyftet i 3-5 sek. Vila lika länge.: TRYCK NED HÅLARNNA.: KUDDE MELLAN	Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. TRYCK NED HÅLARNNA OCH LYFT TÅRNA Håll i 3-5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen. Upprepa: 10 repetitioner
4 - 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 i 30 sek (räkna 1001 till 1030).. och byt ben.
5 - Bakside lår 3			___ set x 1 rep Sträck ut ditt knä och böj foten mot dig: Håll i 30 sekunder (1001-1030): Byt ben:	Ligg på rygg och placera ditt ena ben upp mot väggen. Sträck ut ditt knä och böj foten mot dig tills du känner att det sträcker på bakside lår och/eller vad. Håll i 30 sekunder, byt ben.
6 - Innsida lår			___ set x 1 rep Håll i 30 sekunder. : Trycka FÖRSIKTIGT dina knän utåt: EJ VID SMÄRTA I BÄCKENET:	Sitt på golvet, pressa fotsulorna mot varandra och dra fötterna så nära dig som möjligt. Låt dina knän falla åt sidan så att du känner att det sträcker på insidan. Vid behov kan du FÖRSIKTIGT trycka dina knän utåt med hjälp av dina armar. Håll i 30 sekunder.

Av: Behandlingsteam John Carrier

GRAVIDISCHIAS-SÄTE (golvet eller sängen - 20 min)

Syfte:

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


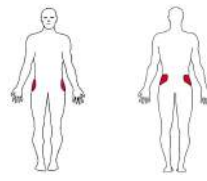

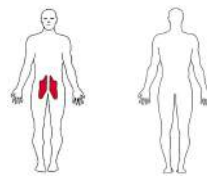

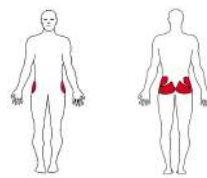
Upplägg:

Använd en stol som stöd vid behov.

Du gör övningarna på en "yogamatta" på golvet.

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 - Utsida lår			___ set x 1 rep Håll i 30 sek (räkna 1001 till 1030).: Vägg som stöd: EJ VID SMÄRTA I BÄCKENET!:	Stå på en fot och ett knä, och stöd dig med armen mot en vägg. Korska det inre benet bakom det andra. Luta överkroppen bort från väggen tills du känner att det sträcker i utsidan av låret och höften. Håll i 30 sek (räkna 1001 till 1030). 1 repetition och byt aktivt ben.
8 - Höftböjare			___ set x 1 rep Håll i 30 sek (räkna 1001 till 1030).: Stol som stöd.:	Placera det ena knät i golvet och stå med upprest överkropp. Stöd dig mot låret och pressa fram höften tills du känner att det sträcker i framsidan av höften. Håll i 30 sek (räkna 1001 till 1030). 1 repetition och byt ben.
9 - Säte			___ 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.