

Av: Behandlingsteam John Carrier

GRAVIDTRÄNING - BÄCKENSMÄRTA V 20++ AVANCERAD

VIKTIGT!...Läs FÖRST "tänk på detta" rörande detta träningsprogram INNAN DU BÖRJAR!

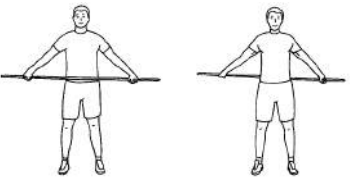
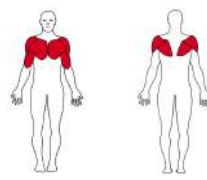
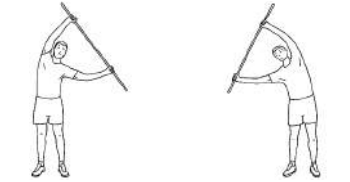
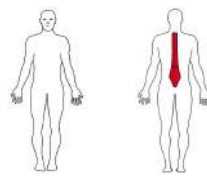
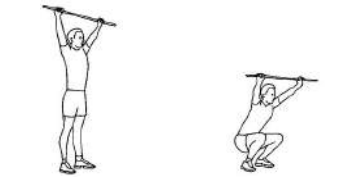
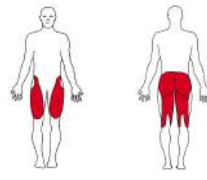
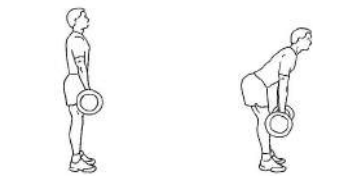
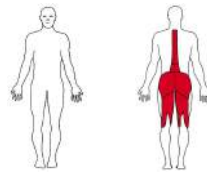
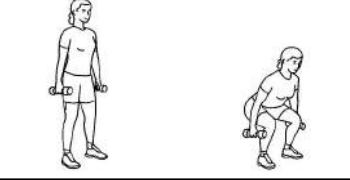
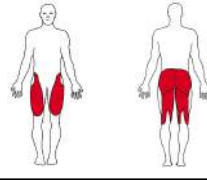
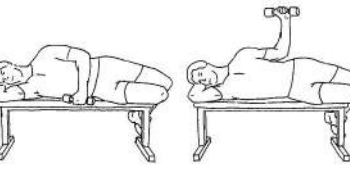
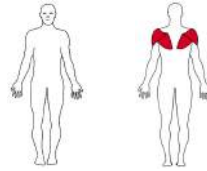
Styrkeprogram: Jobba i Supersets d v s gör två övningar i taget, gör dem 3 varv innan du går vidare till nästa superset.

Övning nr 4+5: Marklyft+ Knäböj - KAN UTESLUTAS VID BEHOV (t.ex om di INTE kan kontrollera dina djupa magmuskler och magen blir som en "bergstopp" under övningen.

Övning 6+7: Liggande axelrotation utåt+ Sittande hantellyft åt sidan på boll

Övning 8-9: Tricepspress på boll+ Stående hantelcurl m boll

Övning 10+11: Bonus: Bäckebottenövningar

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Shoulder dislocation				Håll en stång i händerna med ett brett grepp framför kroppen. Rör stängen i en cirkelrörelsen med raka armar över huvudet och ned bakom ryggen och fram igen till utgångspositionen.
2 - Stående sidoböj med stång				Stå på golvet med ca höftbredds avstånd mellan benen och håll en stång med raka armar och brett grepp över huvudet. Böj överkroppen långsamt - sida till sida. Håll höfter och bäcken i ro.
3 - Djup knäböj med raka armar			Ryggens och armarnas linje ska inte kryssa motsvarande linje i vaden och underbenet under	Höftbredds avstånd mellan fötterna. Stången ska hållas med raka armar över huvudet. Fötterna: peka rakt fram eller var ca 5-10 grader utåtvända. Knäna och tårna i samma riktning under hela övningen. Gör en knäböj till ca 90 grader, armarna hålls raka, blicken framåt, öppen brösthållning under hela övningen.
4 - Marklyft m/raka ben 1			3 set x 15 rep UTESLUT magen blir som en - bergstopp- under övningen.:	Håll stängen framför dig med raka armar. Böj överkroppen framåt så långt som lärets baksidemuskulatur tillåter. Denna övningen belastar korsryggen, så se till att suga in naveln och aktivera bäckenbotten och hålla ryggen rak under hela utförelsen.
5 - Knäböj med hantlar			3 set x 20 rep UTESLUT magen blir som en - bergstopp- under övningen.:	Stå med en höftbredds avstånd mellan fötterna, fötterna och knäna pekar något utåt, och en hantel i varje hand. Rörelsen sker i höftleden först, sedan böjer du knäna. Tryck upp dig genom hälen och kom upp till utgångspositionen igen. Håll ryggen rak under hela övningen+ aktivt bäckenbotten och djup magmuskulatur.
6 - Liggande axelrotation utåt			3 set x 15 rep	Ligg på sidan och håll en hantel med 90 graders vinkel i armbågen. Placera armen tätt mot magen och vrid underarmen upp mot taket. Armbågen ska hållas tätt intill kroppen under hela övningen. Sänk långsamt tillbaka och upprepa. Byt arm.

Av: Behandlingsteam John Carrier

GRAVIDTRÄNING - BÄCKENSMÄRTA V 20++ AVANCERAD

VIKTIGT!...Läs FÖRST "tänk på detta" rörande detta träningsprogram INNAN DU BÖRJAR!

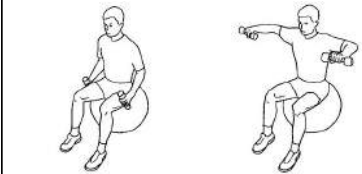
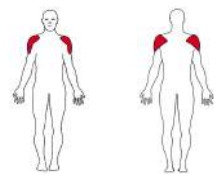
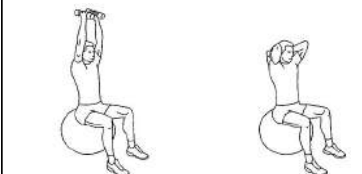
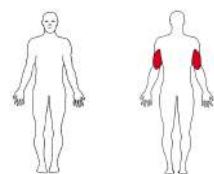
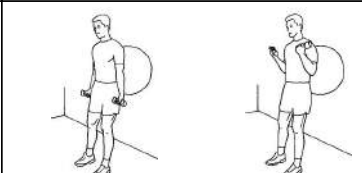
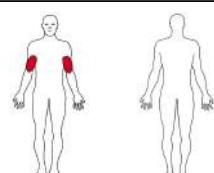
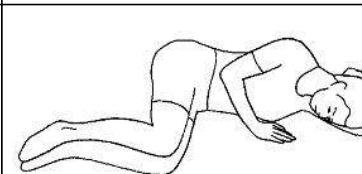
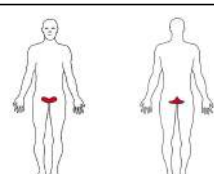
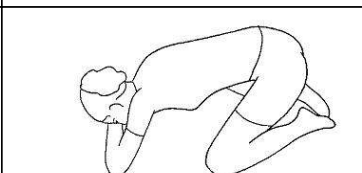
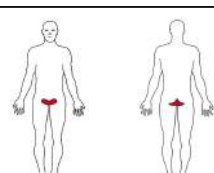
Styrkeprogram: Jobba i Supersets d v s gör två övningar i taget, gör dem 3 varv innan du går vidare till nästa superset.

Övning nr 4+5: Marklyft+ Knäböj - KAN UTESLUTAS VID BEHOV (t.ex om di INTE kan kontrollera dina djupa magmuskler och magen blir som en "bergstopp" under övningen.

Övning 6+7: Liggande axelrotation utåt+ Sittande hantellyft åt sidan på boll

Övning 8-9: Tricepspress på boll+ Stående hantelcurl m boll

Övning 10+11: Bonus: Bäckebottenövningar

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 - Sittande hantellyft åt sidan på en boll			3 set x 15 rep	Sitt lätt framåtlutad på bollen, med armbågarna böjda och hantlarna framför dig. Lyft armarna utåt och uppåt i en cirkulär rörelse. I toppläget är lillfingersidan av handen riktad uppåt taket. Avsluta rörelsen när armbågarna och händerna är i höjd med axeln.
8 - Tricepspress på en boll			3 set x 15 rep	Sitt på bollen med en hantel i var hand. Håll hantlarna på raka armar över huvudet. Böj armbågsleden så hantlarna sänks bakom huvudet, och pressa sedan tillbaka. Håll överarmarna och armbågarna stilla under rörelsen.
9 - Stående hantelcurl m/boll			3 set x 15 rep	Använd bollen som ryggstöd och stå med en hantel i var hand med handflatorna vända in mot kroppen. Lyft hantlarna genom att böja i armbågsleden samtidigt som du vrider dem utåt. Sänk långsamt tillbaka till startpositionen och upprepa.
10 - Sidoliggande utgångsposition			___ set x 10 rep Undvik att spänna rumpan eller låren när du gör övningen.:	Ligg på sidan med böjda ben. En arm under huvudet. Börja knipet bakifrån runt svanskotan och fram, som en dragkedja, mot underlivet, håll knipet allt vad du har 5 sek, vila 5 sek och upprepa 10ggr.
11 - Knästående utgångsposition			___ set x 10 rep	Stå på knän, fötterna samlade, knäna ut åt sidan. Huvudet mot händerna. Börja knipet bakifrån runt svanskotan och knip fram som en dragkedja mot underlivet. Håll ett lättare knip och håll så länge du kan.