

Av: Behandlingsteam John Carrier

MAMMASTYRKA GYM-HEMMA (3-6 mån PP)

Syfte:

Att komma igång med lättare styrketräning för att stärka upp mammakroppen efter förlossning. Stort fokus på rörlighetsövningar för axlar+ bäckenleder i uppvärmningen. Styrkemässigt fokus på att stärka upp kring bäckenleder samt hållningsmuskulatur.

Uppvärmning:

Övning 1-3, gör en övning i taget och gå vidare till nästa, gör 3 varv

Styrkeprogram:





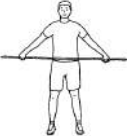
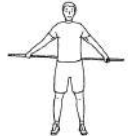


















Övning 4-8. Tänk på! Få med dig den djupa magmuskulaturen i varje övning när du "tar i" t.ex. när du trycker dig upp i ett knäböj, armhävning o dyl. Sug då in naveln mot ryggraden och känn en aktivering precis vid byxlinningen (under naveln).

Stretch:

Övning 9-14, håll genom 5 djupa andetag innan du byter sida/övning

Bäckenbotten:

Övning 15. Gör knipövningar dagligen!

| Övning | Illustration | Träningsfokus | Övningsdata | Kommentar |
|------------------------------------|---|---|----------------|---|
| 1 - Framålyftning med stång |   |   | 3 set x 20 rep | Stå upprest med ca en axelbredds avstånd mellan fötterna. Håll ens tång framför kroppen. För stängen fram och upp samtidigt som du andas in. Släpp stängen långsamt nedåt igen i samma rörelsebanor och andas ut igen. |
| 2 - Shoulder dislocation |   |   | 3 set x 20 rep | Håll en stång i händerna med ett brett grepp framför kroppen. Rör stängen i en cirkelrörelse med raka armar över huvudet och ned bakom ryggen och fram igen till utgångspositionen. |
| 3 - Knäböj 1 |   |   | 3 set x 20 rep | Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills lären är parallella med golvet. Pressa upp genom hälen och återgå till utgångspositionen. |
| 4 - Knäböj 7 |   |   | 3 set x 20 rep | Stå med höftbrett avstånd mellan benen. Böj dig ner till ungefär 90 grader i knäna och sträck ut rumpan som om du skulle sätta dig på en stol, och för samtidigt armarna framåt. Tryck dig långsamt upp, genom hälen, till stående igen samtidigt som du för armarna in mot kroppen igen. |
| 5 - Liggande bäckenlyft |   |   | 3 set x 30 rep | Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Vikten skall vara på dina hälar när du trycker dig upp. |
| 6 - Armhävningar mot en vägg |   |   | 3 set x 10 rep | Luta dig mot en vägg med armarna i ungefär brösthöjd. Sänk kroppen mot väggen och pressa tillbaka. Viktigt att du suger in naveln och känner att du jobbar med balstyrkan inifrån. |

Av: Behandlingsteam John Carrier

MAMMASTYRKA GYM-HEMMA (3-6 mån PP)

Syfte:

Att komma igång med lättare styrketräning för att stärka upp mammakroppen efter förlossning. Stort fokus på rörlighetsövningar för axlar+ bäckenleder i uppvärmningen. Styrkemässigt fokus på att stärka upp kring bäckenleder samt hållningsmuskulatur.

Uppvärmning:

Övning 1-3, gör en övning i taget och gå vidare till nästa, gör 3 varv

Styrkeprogram:


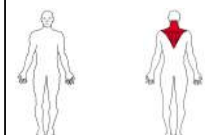
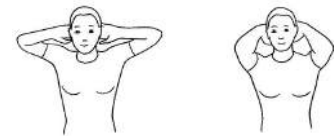
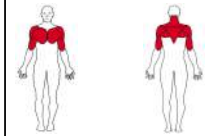

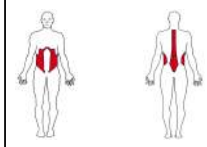

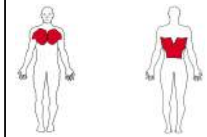

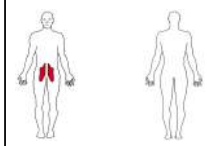

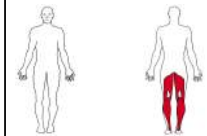
Övning 4-8. Tänk på! Få med dig den djupa magmuskulaturen i varje övning när du "tar i" t.ex. när du trycker dig upp i ett knäböj, armhävning o dyl. Sug då in naveln mot ryggraden och känn en aktivering precis vid byxlinningen (under naveln).

Stretch:

Övning 9-14, håll genom 5 djupa andetag innan du byter sida/övning

Bäckenbotten:

Övning 15. Gör knipövningar dagligen!

| Övning | Illustration | Träningsfokus | Övningsdata | Kommentar |
|---|---|---|----------------|--|
| 7 - Sammandragning av skulderblad 1 |  |  | 3 set x 15 rep | Stå upp med armarna hängande längs sidorna. Drag skulderbladen samman och lite neråt. |
| 8 - Rygg och skuldror 2 |  |  | 3 set x 15 rep | Stå med händerna vikta bakom huvudet. Rör armbågarna långsamt fram och tillbaka. För varje repetition pressar du lite extra och ökar rörelsen något. Tänk dock på att det inte ska göra ont. |
| 9 - Utsida överkropp 1 |  |  | | Lyft den ena armen över huvudet och sänk överkroppen långsamt till motsatt sida. Känn att det sträcker på utsidan av överkroppen. Håll 30 sekunder och upprepa åt den andra sidan. |
| 10 - Bröst och rygg 1 |  |  | | Stå framåtlutad och ta ett grepp runt en stång eller liknande. Håll armarna raka och låt överkroppen hänga tungt ned mot golvet, så att du känner att det sträcker i framsidan av axlarna, i bröstet och ryggen. Håll 30 sek. |
| 11 - Höftböjare 1 |  |  | | Placera det ena knät i golvet och stå med upprest överkropp. Stöd dig mot läret och pressa fram höften tills du känner att det sträcker i framsidan av höften. Håll 30 sek. och upprepa med det andra benet. |
| 12 - Baksida lår och vad 6 |  |  | | Sitt med det ena knät på mattan och sträck det andra benet framför dig. Ha rak rygg och placera händerna ovanför knät. Luta överkroppen framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av läret. Håll 30 sek. och byt ben. |

Av: Behandlingsteam John Carrier

MAMMASTYRKA GYM-HEMMA (3-6 mån PP)

Syfte:

Att komma igång med lättare styrketräning för att stärka upp mammakroppen efter förlossning. Stort fokus på rörlighetsövningar för axlar+ bäckenleder i uppvärmningen. Styrkemässigt fokus på att stärka upp kring bäckenleder samt hållningsmuskulatur.

Uppvärmning:

Övning 1-3, gör en övning i taget och gå vidare till nästa, gör 3 varv

Styrkeprogram:


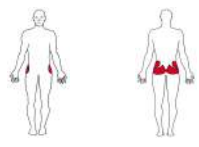

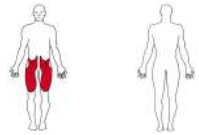
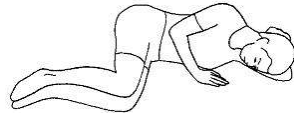
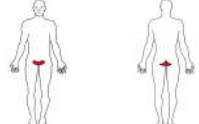
Övning 4-8. Tänk på! Få med dig den djupa magmuskulaturen i varje övning när du "tar i" t.ex. när du trycker dig upp i ett knäböj, armhävning o dyl. Sug då in naveln mot ryggraden och känn en aktivering precis vid byxlinningen (under naveln).

Stretch:

Övning 9-14, håll genom 5 djupa andetag innan du byter sida/övning

Bäckenbotten:

Övning 15. Gör knipövningar dagligen!

| Övning | Illustration | Träningsfokus | Övningsdata | Kommentar |
|--------------------------------------|---|---|---|--|
| 13 - Säte 1 |  |  | | Sitt med det ena benet korsat över det andra. Ta tag med motsatt arm om knät och pressa det mot axeln/brösten. Försök behålla skinkan i golvet och känn att det sträcker i sättesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben. |
| 14 - Framsida lår och höft 4 |  |  | | 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. |
| 15 - Sidoliggande utgångsposition |  |  | Håll 5 sek maxknipo, vila 5 och upprepa 8ggr. Byt sedan sida och gör samma sak. Gör 2 varv. | Ligg på sidan med böjda ben. Tänk dig att du ligger mot en vägg d v s med rak rygg och ett stabilt bäcken. Utan att spänna sätet och låren skall du nu börja knipa bakifrån och fram (tänk som en dragkedja) och göra ett litet "lyft" upp mot magen. Jobba med maxknip. |