

Av: Behandlingsteam John Carrier

MAMMATRÄNING GYM ENKEL (gym, TRX-stång - 30-40 min)

TÄNK PÅ:

Du behöver kunna stabilisera och aktivera dina djupa CORE muskler INNAN du börjar med denna träning.

Kolla med en cert. MammaMage instruktör först innan du börjar med dessa övningar. Vi kan hjälpa dig med det!

Fokus: Att stärka upp mammakroppen för att ha en smärtfri vardag

Uppvärmning ca 5 min: Gör övning 1-3 3 varv


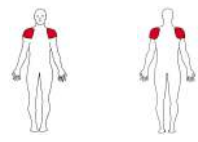
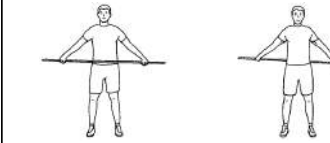
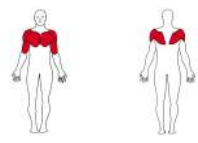

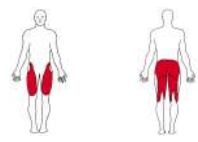

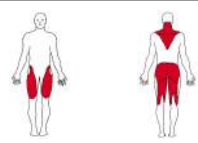

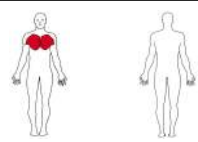

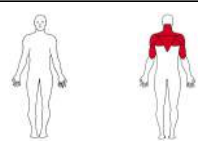
OBS!

I följande styrkeövningar är det viktigt att du ALLTID tänker på aktivering av bäckenbotten+ djup magmuskulatur. När du "tar i" skall du orka hålla knip+ navelindrag+ aktivering hela vägen.

Styrkecirkel, övning 4-6: Jobba sedan varje övning 1 min och gör 5 varv av varje övning. Jobba i cirkelträningsvariant d v s gör klart en övning och gå vidare till nästa utan att vila. Vila efter varje varv om du behöver.

Avsluta med att cykla 10 min i högt tempo (om du är på gymmet) och glöm ej stretch.

Håll varje stretch 1 min/muskelgrupp

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Axelcirkel bakåt			___ set x 10 rep	Lägg fingrarna ovanpå axlarna. Rör axlarna i en stor cirkel bakåt Kan även utföras sittande.
2 - Shoulder dislocation			___ set x 10 rep	Stång i händerna med ett brett grepp framför kroppen. Rör stången i en cirkelrörelse med raka armar över huvudet och ned bakom ryggen och fram igen till utgångspositionen. Tvinga ej bak dina armar om det inte går .Förmodligen får du inte bak dem med raka armar första gången.
3 - Knäböj 1			___ set x 20 rep	Fötterna i höftbredd. Ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Se till att ha hälarna på golvet och att knäna inte skjuter längre fram än tårna.
4 - TRX Squat Row				Axelbredds längd mellan fötterna och händerna i TRX med armbågarna rakt under axeln. Sänk överkroppen genom att räta ut armbågen. Sänk sätet mot golvet och skjut tillbaka till utgångspositionen genom hälen och dra överkroppen i 45 grader ut från axeln innan du repeterar övningen.
5 - TRX Chest Press (medium)				Händerna i TRX och armarna framför kroppen rakt ut från axlarna. Böj armbågarna till 90 graders vinkel och sänk kroppen mot golvet, pressa tillbaka till utgångspositionen med rak kropp. LANG längd på TRX. Stående med ansiktet från ankarpunkten.
6 - TRX Medium Row				Händerna i TRX och armbågarna i 45 graders vinkel från axlarna. Sänk kroppen ned mot golvet och dra tillbaka till utgångspositionen. Övningen görs tyngre genom att ändra på vinkeln i förhållande till golvet. KORT längd på TRX. Stående med ansiktet mot ankarpunkten.

Av: Behandlingsteam John Carrier

MAMMATRÄNING GYM ENKEL (gym, TRX-stång - 30-40 min)

TÄNK PÅ:

Du behöver kunna stabilisera och aktivera dina djupa CORE muskler INNAN du börjar med denna träning.

Kolla med en cert. MammaMage instruktör först innan du börjar med dessa övningar. Vi kan hjälpa dig med det!

Fokus: Att stärka upp mammakroppen för att ha en smärtfri vardag

Uppvärmning ca 5 min: Gör övning 1-3 3 varv




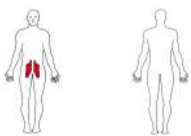

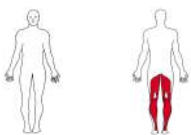

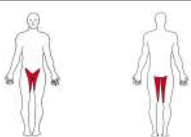

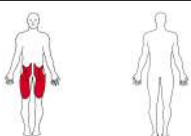

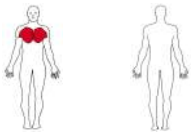
OBS!

I följande styrkeövningar är det viktigt att du ALLTID tänker på aktivering av bäckenbotten+ djup magmuskulatur. När du "tar i" skall du orka hålla knip+ navelindrag+ aktivering hela vägen.

Styrkecirkel, övning 4-6: Jobba sedan varje övning 1 min och gör 5 varv av varje övning. Jobba i cirkelträningsvariant d v s gör klart en övning och gå vidare till nästa utan att vila. Vila efter varje varv om du behöver.

Avsluta med att cykla 10 min i högt tempo (om du är på gymmet) och glöm ej stretch.

Håll varje stretch 1 min/muskelgrupp

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 - Säte				Sitt med det ena benet korsat över det andra. Ta tag med motsatt arm om knät och pressa det mot axeln/bröstat. Försök behålla skinkan i golvet och känn att det sträcker i sättesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.
8 - Höftböjare				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 30 sek. och upprepa med det andra benet.
9 - Baksida lår och vad				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 låret. Håll 30 sek. och byt ben.
10 - Insida lår				Stå på det ena knät, och placera det andra benet ut åt sidan. Luta kroppen över det raka benet tills du känner att det sträcker i insidan av låret. Håll 30 sek. och byt ben.
11 - Framsida lår och höft				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.
12 - Bröst och axel				Knyt händerna bakom huvudet och pressa armbågarna bakåt samtidigt som du pressar bröstkorgen framåt. Känn att det sträcker i bröst och axlar. Håll töjningen i 30 sek.

Av: Behandlingsteam John Carrier

MAMMATRÄNING GYM ENKEL (gym, TRX-stång - 30-40 min)

TÄNK PÅ:

Du behöver kunna stabilisera och aktivera dina djupa CORE muskler INNAN du börjar med denna träning.

Kolla med en cert. MammaMage instruktör först innan du börjar med dessa övningar. Vi kan hjälpa dig med det!

Fokus: Att stärka upp mammakroppen för att ha en smärtfri vardag

Uppvärmning ca 5 min: Gör övning 1-3 3 varv


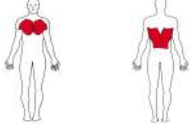
OBS!

I följande styrkeövningar är det viktigt att du ALLTID tänker på aktivering av bäckenbotten+ djup magmuskulatur. När du "tar i" skall du orka hålla knip+ navelindrag+ aktivering hela vägen.

Styrkecirkel, övning 4-6: Jobba sedan varje övning 1 min och gör 5 varv av varje övning. Jobba i cirkelträningsvariant d v s gör klart en övning och gå vidare till nästa utan att vila. Vila efter varje varv om du behöver.

Avsluta med att cykla 10 min i högt tempo (om du är på gymmet) och glöm ej stretch.

Håll varje stretch 1 min/muskelgrupp

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
13 - Bröst och rygg				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.