

Av: Behandlingsteam John Carrier

HELA KROPPEN SITTANDE (rörlighet-hållning - 5 min)

Syfte:

Ökad rörlighet och bättre hållning


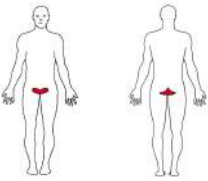
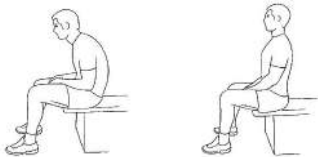
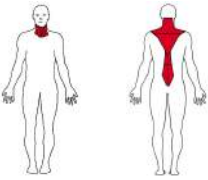
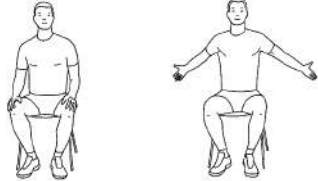
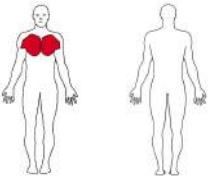
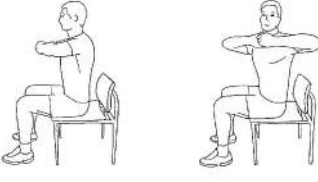
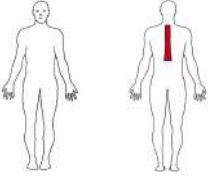
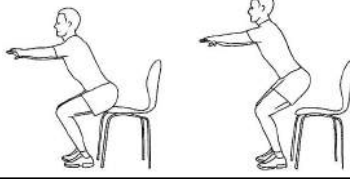
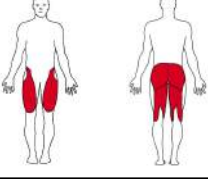
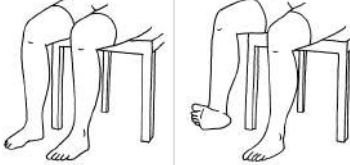

Upplägg:

En stol krävs för dessa övningar.

Du kan gärna göra övningarna var du än befinner dig.

Att tänka på under övningarna:

Aktivera bäckenbotten i alla övningar

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 Sittande utgångsposition			___ set x 10 rep Aktivera bäckenbotten:	Sitt med benen lätt särade och händerna under rumpan. Dra uppåt och inåt med bäckenbottens muskulatur utan att du spänner rumpan eller rör benen.
2 Korrekt sittställning			___ set x 5 rep Sitt på kanten av en stol : Pressa bröstet snett framåt/uppåt: Dra tillbaka huvudet	Sitt på kanten av en stol och låt överkroppen sjunka ihop i ett par sekunder. Råta dig upp, pressa bröstet snett framåt/uppåt, dra tillbaka huvudet lite och svanka lätt i korsryggen. Slappna av i axlarna. Nu sitter du korrekt. Utför rörelsen i ett jämnt tempo.
3 Bröst 6			___ set x 5 rep Sträck raka armar bakåt : Håll ställningen i ca 20-30 sekunder:	Sitt på en stol. Sträck raka armar bakåt och håll ställningen i ca 20-30 sekunder. Ha en rak hållning och bröstet fram. Andas långsamt.
4 Rotation thorakalt, sittande			___ set x 5 rep Lyft armbågarna och vrid överkroppen: Byt håll: Lngre ut för varje gång:	Sitt upprätt med rak rygg. Lyft armbågarna och vrid överkroppen kontrollerat åt ena hållet. Återvänd till utgångspositionen och upprepa åt andra hållet. Försök att komma längre och längre ut för varje gång.
5 Knäböj m/ stol 2			___ set x 5-10 rep Knäböj så att du precis inte sätter dig ner på stolsätet: Bli stående i denna ställning och gör	Stå upprest framför en stol. Benen ska hållas i ca en höftbredds avstånd. Knäna och tår ska peka rakt framåt och armarna hålls raka framför kroppen. Gör en knäböj så att du precis inte sätter dig ner på stolsätet. Bli stående i denna ställning och gör små knäböj.
6 Inversion/eversion ankel			___ set x 10 rep Rör på ankeln genom att vända fotsulan inåt och utåt.: Byt fot efter 10	Sitt på en stol och låt foten hänga fritt i luften. Rör på ankeln genom att vända fotsulan inåt och utåt.

Av: Behandlingsteam John Carrier

HELA KROPPEN SITTANDE (rörlighet-hållning - 5 min)

Syfte:

Ökad rörlighet och bättre hållning


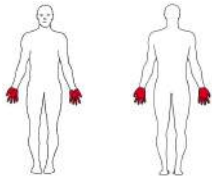
Upplägg:

En stol krävs för dessa övningar.

Du kan gärna göra övningarna var du än befinner dig.

Att tänka på under övningarna:

Aktivera bäckenbotten i alla övningar

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 Öppna och knyt handen			Knyt näven 20 gångar: Spreta med fingrarna!	Knyt näven. Öppna sedan handen och sträck och spreta med fingrarna.