

Av: Behandlingsteam John Carrier

SVANSKOTA AKTIV PAUS (sittande 3 min)

Syfte:

Ökad rörlighet och minskad smärta.

Aktivera bäckenbotten och stretcha rygg- och sätesmusklerna.

Upplägg:


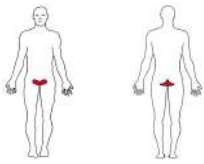
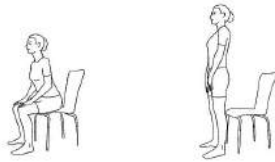

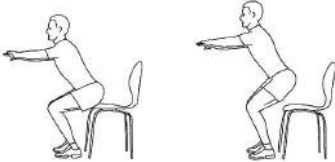
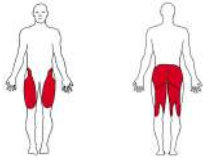
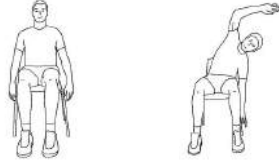
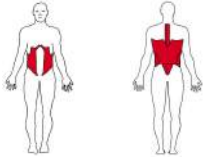

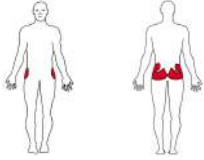
Du gör övningarna på en stol.

Lägg en kudde under svanken vid behov.

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 Sittande utgångsposition 1			___ set x 10 rep Känslan av att något lyfts upp inuti dig: knip i 3-5 sek:	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 Sitta och resa sig			___ set x 10 rep Lyft upp och in med bäckenbottens muskulatur samtidigt som du reser dig upp till stående ställning	Sitt på en stol. Lyft upp och in med bäckenbottens muskulatur samtidigt som du reser dig upp till stående ställning. Lyft upp och in med bäckenbottens muskulatur när du sätter dig ner igen.
3 Knäböj m/ stol 2			___ set x 10 rep aktivera bäckenbotten: Bli stående i denna ställning och gör små knäböj.:	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.
4 Sittande sidböjning med motsatt arm över huvudet			___ set x 2 rep Ena armen ned mot golvet, sträck den andra armen över huvudet. : Håll positionen i 3-5	Sitt med armarna hängande längs sidan av kroppen. Sträck försiktigt den ena armen ned mot golvet samtidigt som du sträcker den andra armen över huvudet. Undvik att rotera överkroppen. Håll positionen i 3-5 sek. och vänd tillbaka till startpositionen.
5 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. Håll 30 sek. och byt ben.