

Av: Behandlingsteam John Carrier

Gym-1 (V14-27), Stabilitet skuldra/bäcken/bål - 25 minuter


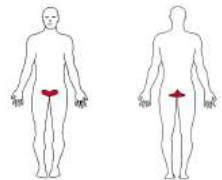
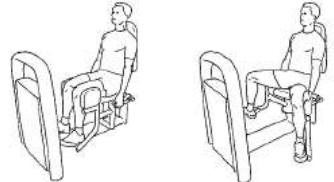
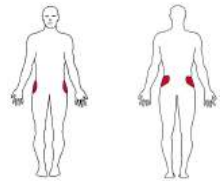
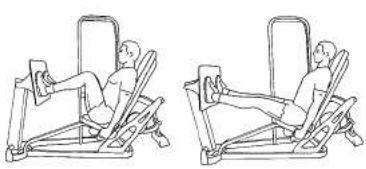
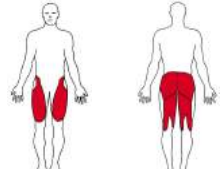
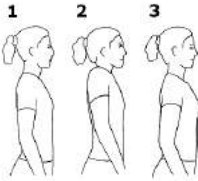
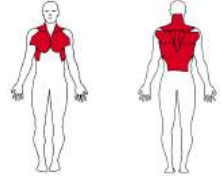

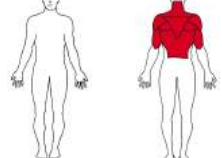
AVBRYT VID BÄCKENSMÄRTA OCH KONTAKTA OSS INNAN DU TRÄNAR IGEN!

Detta program förutsätter att du kan aktivera och kontrollera bäckenbotten och djupa magen (korrekt andning, aktivering, kontroll och ingen kompensation)

Du kan öka vikterna vid behov, men kom ihåg att TA DET FÖRSIKTIGT!

Lägg till tid för stretchning och återhämtning efter programmet.

Stretcha de muskler du använt.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 Stående utgångsposition - bäckenbotten aktivering			1 set x 2 minuter rep	Stå brett med benen. Håll händerna på sätesmuskulaturen. AKTIVERA BÄCKENBOTTEN och känn att sätesmuskulaturen ej spänns när du lyfter uppåt och inåt med bäckenbottens muskulatur. Träna "Hissen" och "dragkedjan", se bifogade filmer.
2 Utsida höft i maskin - bäckenstabilitet			10KG:1 set x 10 rep	Se till att ha bra stöd för korsryggen och fixera överkroppen med hjälp av handtagen. AKTIVERA BÄCKENBOTTEN. Pressa benen ut åt sidan och för dem långsamt tillbaka igen. OBS: AVBRYT VID BÄCKENSMÄRTA OCH KONTAKTA OSS INNAN DU TRÄNAR IGEN
3 Ben press - bäckenstabilitet			15KG:1 set x 10 rep	Placera fötterna på fotplattan med axelbrett avstånd. AKTIVERA BÄCKENBOTTEN. Böj knäna SÅ LÅNGT DU KAN (mage tar i eller bäcken roterar). Pressa benen mot fotplattan, tills knäna är nästan helt utsträckta, undgå översträckning. Återgå till startpositionen i ett långsammare tempo. OBS: AVBRYT VID BÄCKENSMÄRTA OCH KONTAKTA OSS INNAN DU TRÄNAR IGEN
4 Skulderbladskontroll (skulderbladstabilitet)			1 set x 5 rep	Stå upp. Genom hela övningen skall all rörelse utföras genom att skulderbladen flyttas. Börja övningen med att lyfta skulderbladen/axlarna upp mot öronen och sänk därefter ner igen. Drag så skulderbladen från varandra och pressa dem samman. AVSLUTA MED SKULDRORNA I "BAKFICKAN" (tvärt om från "upp under öronen")
5 Sittande rodd rak rygg - sätesmuskulaturen			10KG:1 set x 10 rep	Fokus skulderstabilitet: Sitt med rak rygg, lätt böjda knä och axlarna framåtdragna. För axlarna tillbaka och dra handtaget mot magen, samtidigt som du pressar fram bröstkorgen. Knip ihop skulderbladen vid slutpositionen. Återgå långsamt till startpositionen.



Se video av dina övningar