

Av: Behandlingsteam John Carrier

Gym-2 BOLL (V14-35), STABILITET - 25 minuter -april


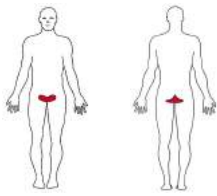
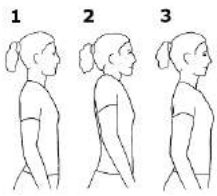
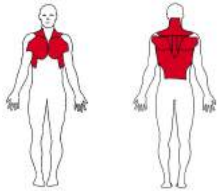
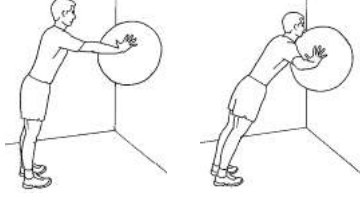
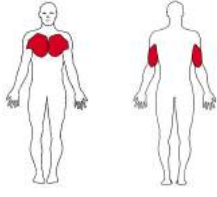
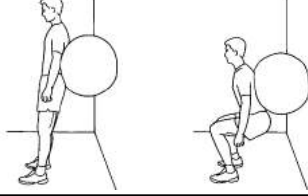
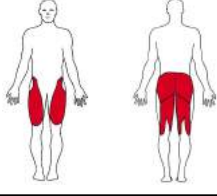
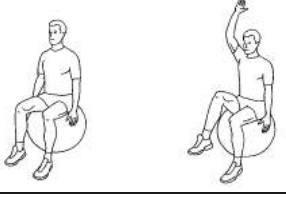
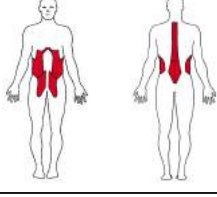

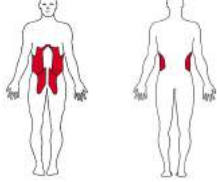
Fokus: uthållighet, stabilitet ... BRA HÅLLNING!

AVBRYT VID BÄCKENSMÄRTA OCH KONTAKTA MIG INNAN DU TRÄNAR IGEN!

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

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	AKTIVERA BÄCKENBOTTEN och DJUPA MAGEN känn att sätesmuskulaturen ej spänns när du lyfter uppåt och inåt med bäckenbottens muskulatur. Träna "Hissen" och "dragkedjan", se bifogade filmer.
2 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 att "sätta skuldrorna i bakfickan", dvs. tvärt om från att "lyfta dom upp under öronen".
3 Armhävningar på en boll / vägg - skulderstabilitet			1 set x 10 rep	Håll bollen (eller utan boll) mot en vägg i ungefär brösthöjd. AKTIVERA BÄCKENBOTTEN. Håll kroppen rak och sänk långsamt överkroppen mot bollen / väggen. Pressa tillbaka, utan att böja i höften.
4 Knäböj m/boll 45 graders vinkel			1 set x 10 rep Vinkel: 45 graders vinkel	Stå med en boll som ryggestöd. Placera fötterna med axelbrett avstånd mellan varandra och pekandes snett utåt. Böj knäna till ungefär 45 graders vinkel, och pressa sedan upp igen. Håll ryggen rak och blicken riktad rakt fram. Se till att knäna inte skjuter längre fram än tårna.
5 Sittande HÅL- och armlyft på en boll			2 set x 10 rep	Sträck på dig, slappna av i skuldrorna och dra tillbaka huvudet en liten bit. Tippa bäckenet något framåt, så att korsryggen svankar naturligt, och bäckenet är i sin naturliga position. Lyft HÅLEN och armen på ena sidan och försök att hålla balansen. Upprepa med motsatt sida.
6 "Sittande gång" på en boll 1			2 set x 2 minuter rep	Sitt långt fram på bollen med rak rygg och avslappnade axlar. Försök att gå på stället genom att växelsvis röra den ena armen och det motsatta benet fram och tillbaka. Gör detta i 2 minuter.



Se video av dina övningar