

Av: Behandlingsteam John Carrier

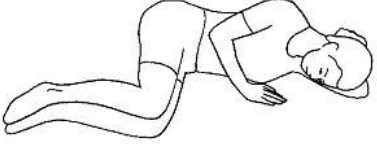
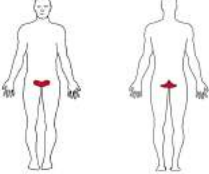



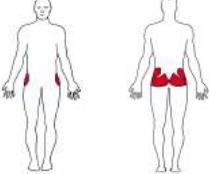
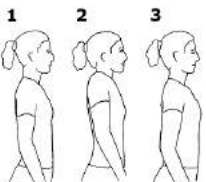
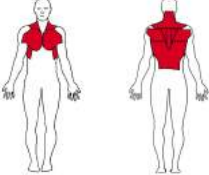
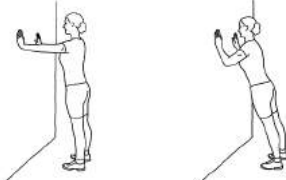
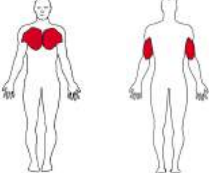
Hem program 2 (V14-36), lätt program 25 minuter

Gör detta program fram till förlossning, eller kortare om du upplever obehag. Kontakta mig så fort du känner obehag så kan jag ändra vissa övningar.

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

1. Gör alla övningar långsamt, träna uthållighet.

2. Du SKA kunna hålla ett aktivt bäckenbotten+ kontroll i din djupa bålmuskulatur i varje övning du gör. Känner du att du tappat kontrollen eller får ont i ryggen/bäcken t.ex. så är det viktigt att du SÄNKER ANTAL REP och fokuserar på att utföra övningen med GOD TEKNIK i första hand.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 Sidoliggande Bäckenbotten aktivering			1 set x 2 minuter rep	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 Sidoliggande "squeeze" av en boll/kudde			1 set x 10 rep	Ligg på sidan. Dra benen mot dig så att benen och höften böjs. Lägg en liten boll mellan knäna. Pressa ihop benen och "squeeze" bollen /kudden. Håll i 3-5 sek. och vila lika länge innan du upprepar övningen. Byt ben.
3 Musslan - bäckenstabilitet			2 set x 10 rep	Ligg på ena sidan i fosterställning, höfterna och knäna är böjda. Övre knäet glider fram 5 centimeter på det övre knäet (höften skjuts framåt). Överkroppen och höfterna tippas något framåt. AKTIVERA BÄCKENBOTTEN och djupa magen. Lyft det övre knäet långsamt och med kontroll så högt du kan, utan att tippa höfterna. Foten vilar på den andra foten. Stanna i 10-20 sekunder och sänk med kontroll. Byt sedan sida och
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.
5 Armhävning mot vägg (skulderbladstabilitet)			1 set x 12 rep	Håll händerna mot en vägg i ungefär brösthöjd. AKTIVERA BÄCKENBOTTEN. Håll kroppen rak och sänk långsamt överkroppen mot väggen. Pressa tillbaka, utan att böja i höften.



Se video av dina övningar