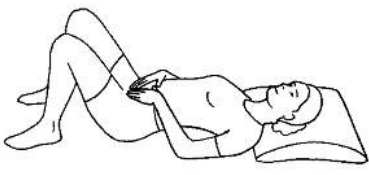
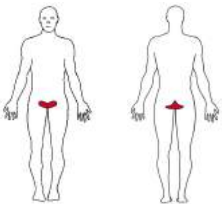

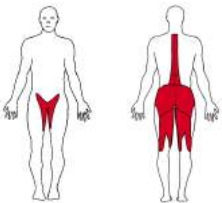

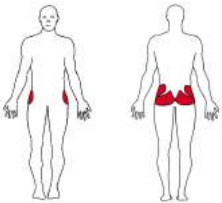
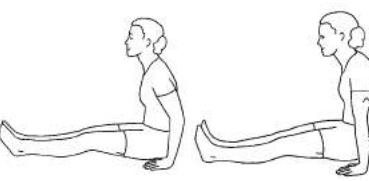
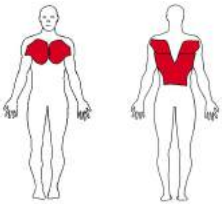
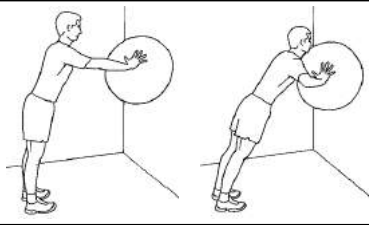
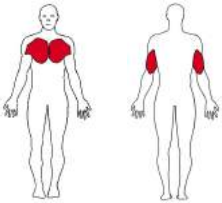
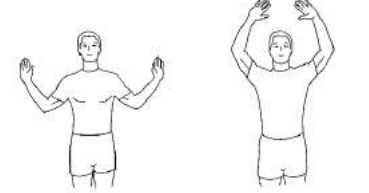
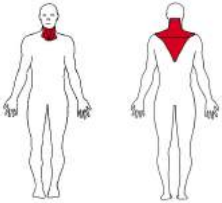


Av: Behandlingsteam John Carrier

Hem program (V14-35) 25 minuter

Detta program förutsätter att du aktiverar och kontrollerar 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 tappar 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 Aktivera bäckenbotten - djupa magen |  |  | 1 set x 10 rep | AKTIVERA BÄCKENBOTTEN och djupamagen och känn att sätesmuskulaturen INTE spänns när du lyfter uppåt och inåt med bäckenbottens muskulatur. Träna "Hissen" och "dragkedjan", se bifogade filmer. |
| 2 Höftlyft - ryggliggande (bäckenstabilitet) |  |  | 1 set x 10 rep | Hela ländryggen i underlaget och fötterna på ett behagligt avstånd från rumpan. AKTIVERA BÄCKENBOTTEN och djupa magen under hela övningsutförandet, för stöd. Spänn musklerna i baken och baksida lår – lyft upp höften tills det bildas en rak linje från överkroppen till knäna. På vägen ner, håll emot och bromsar med samma muskler. Upprepa direkt. |
| 3 Musslan - bäckenstabilitet |  |  | 2 set x 5-6 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 upprepa. |
| 4 Kroppslift (skulderbladstabilitet) |  |  | 1 set x 8-12 rep | Sitt på en matta med raka ben och rak rygg och ha handflatorna i golvet. AKTIVERA BÄCKENBOTTEN. Lyft upp sätet från mattan genom att sträcka ut armbågarna och pressa handflatorna ned i mattan. Håll kvar i några sekunder och sänk långsamt ned till utgångsställningen. Andas och aktivera bäckenbotten + djupamagen |
| 5 Armhävningar skulderstabilitet med eller utan boll |  |  | 2 set x 10-12 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. |
| 6 Stående "Ängel" |  |  | 1 set x 5 rep | Stå med rak rygg mot en vägg och tippa bäckenet framåt så att du svankar lätt i korsryggen. Dra in hakan och pressa huvudet mot väggen. Håll armarna ut åt sidan med 90 graders vinkel i armbågarna och spreta med fingrarna. Pressa underarmarna mot väggen och för armarna i en cirkulär rörelse över huvudet och sedan ner, så skulderbladen pressas ihop. Övningen känns mellan skulderbladen, ryggen och nacken. |



Se video av dina övningar