

# Grundprogram:



## Bakgrund:

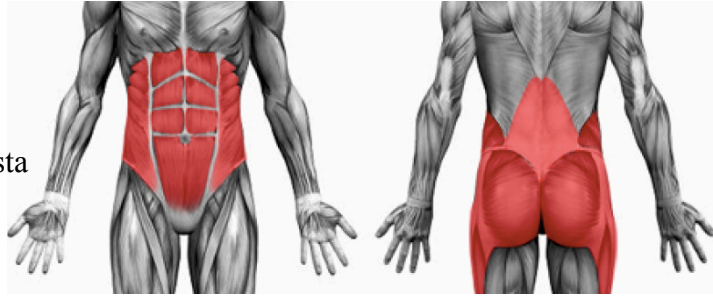
Detta program är designat för att göra din rygg starkare så att den orkar hålla uppe din kropp och att stärka rumpmusklerna så att ditt bäcken inte sjunker ner när du står och går.

Programmet ska vara lätt att göra så att du inte känner att du måste gå iväg på gymmet, eller att man säger "Jag har inte tid att träna". Jo, det har du.. Allt du behöver är en Pilatesboll, Gummiband och helst en Yogamatta)

## Stabil rygg:

En självklarhet. En stark och stabil rygg orkar hålla upp din hållning hela dagen. Bålstabiliteten är som första växeln på en bil, nästan alla rörelser du gör till vardags startar med bålstabiliteten, även om den bara är till för göra just det, stabilisera.

På nästa sida står det om en övning du helst ska göra varje dag, 10-30 min framför TV'n eller läs en bok. Det finns ännu fler övningar här på Svenska QINopraktikskolans hemsida ([www.QINopraktik.se](http://www.QINopraktik.se))

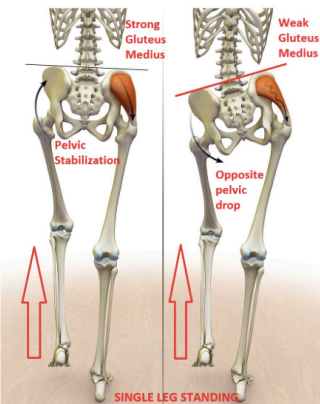


## Stabilt bäcken:

Också ett måste. Sidorumpan (Gluteus Medius) uppgift är att stabilisera bäckenet.

Om detta INTE sker så blir bäckenet instabilt, man "vobblar" i ryggen och höften sjunker nådåt vid aktivitet. Våldigt dåligt.

För att för att stärka bäckenets position och förhindra detta så rekommenderar vi att du tränar "rumpan" 2-3 gånger per vecka, med ett enkelt gummiband



Se vårt Grundprogram som är till för att stärka dessa, oftast svaga, komponenter.

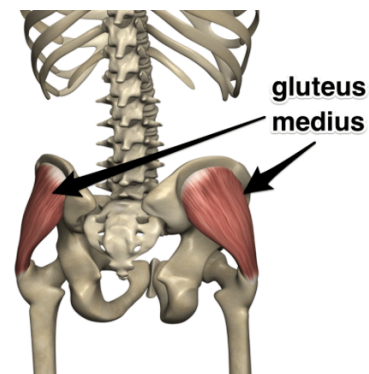
Mer övningar som senare ska komplettera dessa på [www.QINopraktik.se](http://www.QINopraktik.se)

Rekommenderade kompletment:

Stretcha: Rumpan (Gluteus Maximus och Medius)

Träna: Gör lite andra övningar på bollen, finns på hemsidan också.

Träna: "Half Bridge" då du lyfter rumpan från golvet, se hemsidan för detta.



Bygg på till Heel March.

OBS: Om du är gravid eller lider av foglossning efter graviditeten, gör inte gummibanden, se annan övning på de kompletterande övningarna,

## Undvik som pesten:

Träna för mycket höftböjare - Drar för mycket i svanken

Lås aldrig fast fötterna när du gör t ex sit-ups eller annan magträning

Undvik att göra belly-backs..

Ökar bara krampen i ländryggen.



# Grundprogram:



Här följer ett mycket bra grundprogram som vi, QINOPraktikerapeuter tycker du skall göra resten av ditt liv. Det handlar om en livsstilsförändring.

## Målsättning:

Göra din rygg starkare så att den orkar hålla upp din kropp och att stärka rumpmusklerna. Det är 2 olika delar i detta grundprogram: Balansboll och Gummiband:

## Frekvens:

**Balansboll – 10-30 minuter varje dag.**

**Gummiband – 5 minuter varannan dag**

Redskaps som behövs: Pilatesboll, Gummiband (ev en Yogamatta)



## Varje dag:

**Balansboll - 10-30 minuter.**

Sitt på Pilatesbollen och gör följande övning:

Lyft ett knä i taget, ca typ cm under tre sekunder sänk igen. Nästa ben. Gör detta 10-30 minuter varje dag. Det spelar ingen roll om det görs till frukost, på jobbet eller framför TV'n

Det viktiga här är att du sitter rakt i ryggen och skiftar vikten.

MÅL: Få en stabil bålstabilitet.

## Varannan dag:

**Gummibandsträning – 5 minuter.**

Varannan dag ska du träna rumpan (Gluteus Medius och Maximus) för att stärka bäckenets position.

Fem minuter varannan dag. Om du kan offra tre st reklampauser i veckan blir detta inget problem.. 😊

Gå fem gånger till höger, fem gånger till vänster, sparka snett bakåt fem gånger och till sist ”sparka” snett bakåt åt det andra hållet fem gånger.

Gör detta fem minuter.

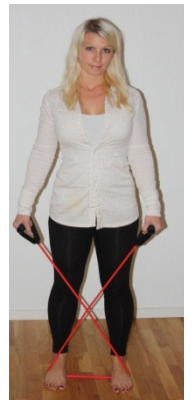
Börja med benen i axelbredd,

Flytta ”yttre” benet 15 cm, följ med med det andra.

Gå aldrig ihop med benen. Gummibandet kan vara som ett U eller ett X.

MÅL: Stärka ”rumpmusklerna” så att de kan stabilisera bäckenet

Mer övningar och beskrivning finns på [www.QINpraktik.se](http://www.QINpraktik.se)



Din terapeut: