

Hemövningar



Grundprogram med utökat antal övningar



Dessa övningar är framtagna för mina patienter och som en del av Svenska KINopraktikskolans utbildningsmaterial. Om du fått detta av en diplomerad KINopraktikterapeut så har denna fullt tillstånd att distribuera materialet.

Således vill jag härmed göra klart att inget av de företag som nämns här är ansvarig för missbruk eller felaktigt utförda övningar som resulterar i skada. Dessa övningar är för de patienter som fått dem rekommenderade av mig personligen eller någon av mina KINopraktik kollegor.

Övriga som använder dem gör så på egen risk.

Övningarna får kopieras och distribueras fritt, tacksamt om ni anger källa.

Lycka till med övningarna, kom ihåg att din rehabilitering/förfrisknande/smärtfrihet är ett samarbete mellan dig och mig, så gör dina övningar.

Micke Dahlström, Master of KINopractic Therapy, leg Kiropraktor etc .
Grundare av KINopraktik och Svenska KINopraktikskolan.

Hitta din lokala KINopraktikterapeut på: www.Kinopraktik.se



www.Kinopraktik.se

www.Dahlstromskinopraktik.se

Stabilitetsövningar:



Stabilitetsträning är en oerhört viktig del i din återuppbyggnad efter en skada och en stor del i förebyggandet av skador.

Bålstabilitet ger hela dig en grund att arbeta från, en stabil plattform. Om bålen är instabil kommer din rygg att ta mycket stryk. Du blir lätt trött i ryggen som så småningom övergår i smärta, dessutom orkar dina muskler inte lika mycket och de blir svagare och svagare, vilket betyder att de inte orkar hålla emot tyngdkraften vid t ex framåtlutning, du kan få ryggskott.

Nacken står på övre delen av ryggen. Om övre delen på ryggen är instabil, då kommer också nacken att vara instabil. För att hjälpa dessa tillstånd krävs det specifik stabilitetsträning.

Här följer några korta tips på vad du själv kan göra. Det ska poängteras att dessa är generella råd, vid behandling och rehabilitering får du egna specifika råd för just dig och dina besvär. Tekniken är också mycket viktig och bör tränas med någon terapeut innan du börjar och senare uppföljas efter en tids träning.

Grundprogrammet hittar du på sid 3 och ett annat alternativ på sid 4.

Dessa övningar är inget man ska göra under en kortare period, utan det är en ändring av livsstil.

Senare kan man lägga på mer övningar.

Men för att kunna utföra denna korrekt måste du lära din kropp grunderna och få en grundstabilitet för att undvika onödig träning och skador.. Mer avancerade övningar kan läggas på enligt önskemål och styrka.

De första sidorna är stabilitetsträning på balansboll, därefter följer andra stabilitetsövningar som vi starkt rekommenderar. Dessa övningar rekommenderas av Mikael Dahlström på Svenska KINopraktikskolan och Dahlströms KINopraktik. Samt alla mina KINopraktikkollegor runt vårt avlånga land.

Med vänlig hälsning

Micke Dahlström, Master of KINopractic Therapy, leg Kiropraktor, Kinesiolog, Akupunktör, Massageterapeut.

Hitta din lokala KINopraktikterapeut på: www.Kinopraktik.se



www.Kinopraktik.se

www.Dahlstromskinopraktik.se

Grundprogram:

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

Målsättning:

Göra din rygg starkare så att den orkar hålla uppe din kropp och att stärka rumpmusklerna (gluterna). 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

Varje dag:

Balansboll - 10-30 minuter.

Sitt på Pilatesbollen och gör följande övning:

Lyft ett knä i taget, ca 2 cm, 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

5 minuter varannan dag. Om du kan offra 3 st reklampausar i veckan blir detta inget problem..☺

Gå 5 gånger till höger, 5 gånger till vänster, sparka snett bakåt

5 ggroch till sist sparka bakåt åt det andra hållet 5 gånger.

Gör detta 5 minuter.

Börja med benen i axelbredd,

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

Gå aldrig ihop med benen.

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



Alternativ/utveckling av Grundprogram:

Här följer ett alternativ till ditt grundprogram om det vanliga alternativet inte passar så presenterar vi härmed följande förslag.

Målsättning:

Göra din rygg starkare så att den orkar hålla uppe din kropp och att stärka rumpmusklerna (gluterna), samt att förlänga höftböjaren så att den inte konstant ligger och "drar" i kotorna.

Frekvens:

2-4 gånger per vecka

Tid:

ca 35-40 minuter

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

1:a delen av programmet (fram till reklampausen)

Sitt på Pilatesbollen och gör följande övning: Se sid 5 för ytterligare information



1:a reklampausen:

Lägg dig på mage på bollen gör följande: Se sid 6 för ytterligare information



2:a delen av programmet:

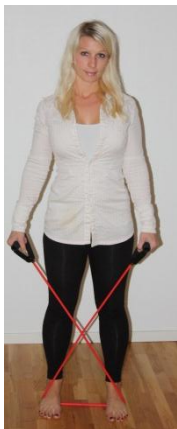
Gör samma övning som vid den 1:a delen, dvs sitt på bollen.

2:a reklamavbrottet

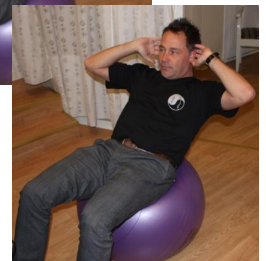
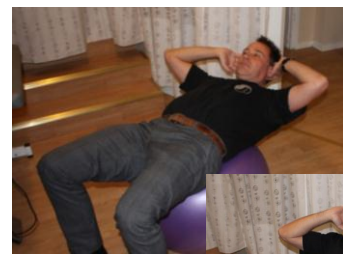
Gör endera som vid den 1:a avbrottet eller gör någon av de övriga övningar nedan:

Träna "rumpan": Påverkar rygg och knä.

Uförligare instruktioner finns senare i kompendiet.



Situps:
Stärka mage





Alternativa Grundövningar



Denna övning är din grundövning, gör denna övning under den första och andra delen av TV programmet, dvs till den andra reklampausen. Här tränas de stabiliserande musklerna i bålen.

Startposition

Sitt på bollen med bägge fötterna på golvet. Knä och höftled i 90°, rak rygg med lätt svank.

Genomförande

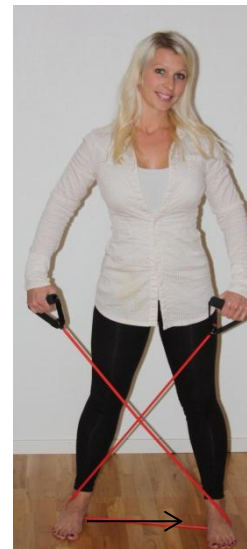
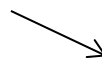
1. Lätt variant = börja med. Lyft knäet upp mot taket, ca 2-4 cm, håll balansen, se tidigare sidor
Lite svårare variant = efter någon vecka med den lätta varianten.
Räta ut det ena benet. Håll benet utsträckt i 2-3 sekunder. Som på bilden ovan
Håll *magmusklerna spända* under övningen.
2. Sänk sakta ner benet till marken
3. Upprepa med andra benet.

Tänk på

- Spänn magmusklerna så att du inte sjunker in i svanken, sjunk inte ihop
- Utför rörelsen långsamt och se till att behålla stabiliteten hela vägen.

Mer avancerat/variation

- Håll kvar benet i övre läget samtidigt som du rullar bollen fram och tillbaka med den stödjande foten.
- Sätt en mindre boll under den stödjande foten.



www.Kinopraktik.se

www.Dahlstromskinopraktik.se

Hitta din lokala KINopraktikterapeut på: www.Kinopraktik.se



bild 1



bild 2

2, GRUNDÖVNING

Denna övning är en de alternativa grundövningar, som kan göras under varje reklamavbrott under din uppbyggnad. Gör denna minst 3-4 gånger per vecka. Gärna framför TV'n.

Denna övning kan med fördel kombineras med övningen på sista sidan i detta kompendium.

Startposition

1. Lägg dig på bollen som bild 1 visar.. Stöd med bägge händerna på golvet framför bollen

Genomförande

1. Spänn ryggmusklerna och res på ryggen.
2. Lyft upp ena armen i linje med resten av kroppen samtidigt som du sträcker motsatt ben rakt bakåt (bild 2)
3. Låt andra handen vara kvar som stöd i golvet
4. Håll kvar några sekunder i slutläget, hitta balansen
5. Gå långsamt tillbaka
6. Gör nummer 3 med motsatt arm/ben

Tänk på

Blicken ner i golvet under hela övningen

Om du har känslig rygg bör du undvika att sträcka ut ryggen för mycket i slutläget.

Då kan du göra övningen lite lättare genom att:

- Stå på knä bakom bollen
- Placera bollen högre upp mot bröstet.
- Jobba bara med benet eller armen.

Alternativ/påbyggnad

- Ha en pinne längs med ryggen (från rumpa till huvud) som ska ligga kvar under övningen
- Placera bollen längre ner mot benen
- Placera den stödjande handen på bollen
- Håll den stödjande handen längs sidan av kroppen
- Sträck ut bägge armarna/benen samtidigt



www.Kinopraktik.se



www.Dahlstromskinopraktik.se

Hitta din lokala KINopraktikterapeut på: www.Kinopraktik.se

Grundövningar

Grundövning:

Denna övning är till för att stärka 2 st muskler, Gluteus Medius (som ligger på sidan i höften) och Gluteus maximus (stora sätesmuskeln). Anledningen till att dessa är så viktiga är att de är ansvariga för att din rygg hålls stabil och orkar hålla hållas uppe. Dessutom stabiliserar muskler knäna. Ni som varit på behandling hos en KINopraktikterapeut förstår vikten av dessa muskler. Det räcker med ett mediumband till en början.

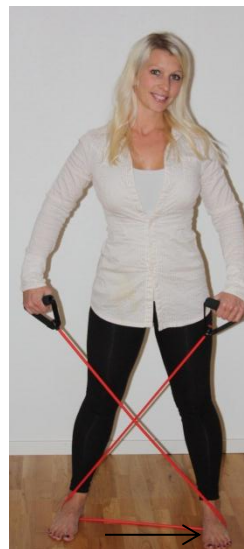
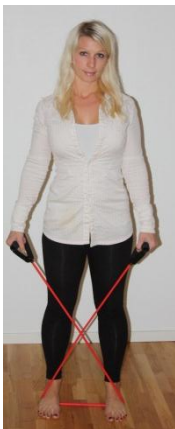
Muskler

Gluteus Medius och Maximus.

Tid: Minst 3 minuter.

Startposition

1. Stå på gummibandet.
Axelbredd.



Genomförande

1. Ta nu 5 steg åt vänster, se bild. Om du vill öka belastningen ytterligare dra ut gummibandet.
2. Ta sedan 5 steg åt höger.
3. Stå på bandet med den ena foten, med den andra ”sparkar” eller kickar du bakåt 5 gånger.
4. Klicka 5 gånger bakåt med den andra foten.

Gör detta under hela reklamen, minst 3 minuter.
Det kommer att bränna i rumpan efter detta..
Gå aldrig ihop med benen

Tänk på

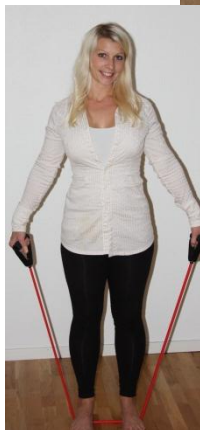
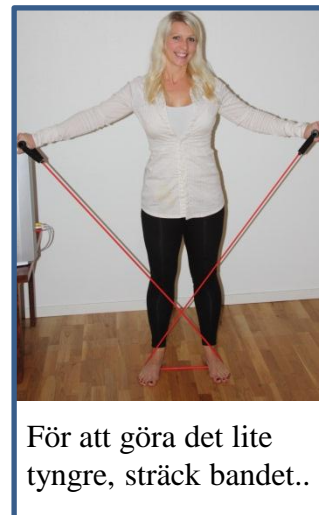
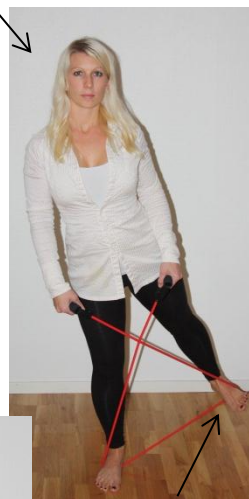
- Svanka inte: håll emot med magmusklerna.

Tips för dig som inte riktigt orkar denna övning:

- Korsarm inte armarna till en början

Mer avancerat/variation

- Hårdare band, större steg



3, Lätt övning

En ”ryggresning”, fast vi lyfter benen istället för överkroppen.



Muskler

Erector spinae, höftens sträckare (Gluteus och Hamstring).

Startposition

1. Stå på tårna bakom bollen. Luta dig fram och lägg dig ner över bollen så att ryggen böjs ordentligt.
2. Böj armarna och placera dem på golvet intill huvudet
3. Sträck ut benen ordentligt

Genomförande

1. Spänn ryggmusklerna och stjärten. Håll benen raka och lyft dem som en enhet.
2. Pressa upp överkroppen med hjälp av armarna.
3. Gå upp tills ryggen och benen bildar en horisontell linje parallell med golvet.

Tänk på

- Svanka inte: håll emot med magmusklerna.
- Översträck inte ryggen.

Tips för dig som inte riktigt orkar denna övning:

- Gå inte lika högt upp.

Mer avancerat/variation

- Använd tyngder runt anklarna



4, Grundövning - Lätt övning

Tränar huvudsakligen den raka magmuskeln, men genom instabiliteten från bollen måste de sneda magmusklerna hela tiden stabilisera och får således också mycket bra träning.

Startposition

1. Ligg med ryggen på bollen med stöd för ländryggen. 90° vinkel i knäna (bild 1) .
2. Håll händerna över bröstet eller vid huvudet och stöd huvudet med fingrarna.
3. Pressa ned svanken mot bollen

Genomförande

1. Spänn magmuskeln och upp rulla upp skulderbladen och axlarna .
Tryck hela tiden ner ländryggen mot bollen. Fortsätt rörelsen tills magmuskeln är maximalt spänd.
2. Håll kvar i slutpositionen några sekunder (bild 2)
3. Gå långsamt tillbaka, rulla ner koda för koda, släpp aldrig spänningen i magmuskeln.

Tänk på

- Gå inte upp för högt: ländryggen ska hela tiden ha kontakt med bollen.
- Håll hakan ca 5 cm avstånd från bröstet.

Om du har problem att göra detta på ett korrekt sätt:

- Håll händerna på bröstet eller längs med sidorna.
- Stå bredare isär med fötterna
- Gå inte lika högt upp

Mer avancerat/variation

- Håll kvar längre i slutläget
- Starta från ett djupare läge genom att rulla bakåt med bollen.
- Flytta ihop fötterna.
- Håll händerna ovanför huvudet.





5, Medelsvår.

Denna övning räknas som medelsvår och kan börja göras efter ca en månad efter grundövningen. Om du märker att du får ont i ryggen av denna övning måste du sluta med den direkt och återgå till grundövningen och någon av de lättare övningarna. Du får ont i ryggen om du inte är tillräckligt stark i magmusklerna, dvs din svank sjunker ner. Gör då stabilitetsträningen som du hittar på ”stabilitetsträning på hemsidan, övningen heter grundövning och heel march.

Startposition

1. Ligg på rygg med skulderna på bollen
Lyft höften så att överkropp och bene bildar en rak linje, en ”brygga” (bild 1).

Genomförande

1. Rullar bollen längre upp mot axlarna genom att ”promenera” sakta framåt
2. Lyft ena benet (enligt bild 2), håll kvar någon sekund. Hitta balansen. OBS: Viktigt att du konstant spänner magmusklerna under denna fas. Du får inte sjunka ner i svanken.
3. Sänk sakta ner benet
4. Upprepa nr 2 på motsatt sida.

Viktigt/att tänka på:

Håller magmusklerna spända under hela aktiviteten.

Pressa upp höften mot taket, ryggen ska ligga parallellt med golvet hela tiden. sjunka inte ner i svanken

Hålla bäckenet parallellt med golvet.

Variationer/påbyggnad

Sträck benet i stället för att lyfta desamma.

Sträck samtidigt ut motsatt hand bakom huvudet.



www.Kinopraktik.se

www.Dahlstromskinopraktik.se

Hitta din lokala KINopraktikterapeut på: www.Kinopraktik.se



6, Svår övning

Tränar stabilitet och statisk styrka i ryggen samtidigt som höftflexorerna arbetar.

Startposition

Ligg på rygg med vaderna (eller fötterna) på bollen.

Genomförande

1. Lyft rumpan från golvet genom att höja ryggen som en enhet: behåll svanken.
2. Vänd och gå ner igen: håll svanken på vägen ner.

Tänk på

Höften ska inte tippas vare sig fram eller bak i denna övning utan hålls hela tiden neutralt i förhållande till ryggraden.

Mer avancerat/variation

- Ligg med hälarna på bollen.
- Lyft ena benet från bollen och ”gör” bokstäver eller ”skriv” ditt namn med foten i luften.
- Håll händerna brett isär.
- Lyft armarna och håll dem en bit ovanför golvet.



www.Kinopraktik.se

www.Dahlstromskinopraktik.se

Hitta din lokala KINopraktikterapeut på: www.Kinopraktik.se



7, Avancerad övning

En avancerad övning som kräver att du har gjort många andra lättare övningar först.
Stabilitetsövning för höften och ryggen.

Muskler

Huvudsakligen stabiliserande muskler i rygg och kring höftleden.

Utförande

1. Ställ dig bakom bollen, luta knäna mot bollen. Stöd med bägge händerna på bollen.
2. Rulla sakta över kroppstyngden på knäna och räta samtidigt upp överkroppen.
3. Stå kvar med rak överkropp och rak höft

För dig som inte riktigt klarar av denna övning kommer ett par tips till dig:

- Använd ett stöd till en början, t ex en stol framför bollen.
- Stå lite bredare isär med knäna och grensla bollen istället (ganska jobbigt för insida lår).
- Låt armarna vara utsträckta så att du lättare håller balansen.

Mer avancerat/variation

- Tätt ihop med knäna
- Håll händerna närmare kroppen
- Blunda
- Kasta en boll eller jonglera samtidigt som du balanserar.
- Använd t ex en hantel och flytta tyngdpunkten genom att svinga denna i olika riktningar.



8, Avancerade övningar

Här följer ännu fler avancerade övningar som du kan göra. Dessa är mycket bra att göra med dina KINOpraktikbehandlingar, speciellt om du har axel eller nacksmärta/besvär



Håll magen spänd hela tiden



Håll magen spänd hela tiden

9, Avancerade övningar

Här följer ännu fler avancerade övningar som du kan göra. att svinga denna i olika riktningar.

Ganska avancerad övning, träna ganska mycket innan du gör denna.



Plankan, kan göra på lite olika sätt.



8, Grundövning:

3-6 veckor innan nästa övning (nr 9).

Tid: 1-2 minuter per tillfälle (ca 20 lyft), 2-3 ggr per dag

Utförande:

Ligg platt på ryggen.

Spänn magmusklerna så att pubisbenet och bröstkorgen kommer närmare varandra. Lyft höften så att det går att dra en rak linje mellan knäna och axlarna.



OBS, Du ska lyfta höfterna med Mage och Sättesmusklerna

Tips: Tryck samtidigt in dina fingrar i din mage, så att du lär din kropp att det är här den ska jobba och inte i baklären.

9, Slutgiltig övning - Heel march

Efter några veckor med grundövningen skall du nu utföra denna med mage och med rumpa, inte med baksida eller framsida lår. Om detta görs; fortsatt med grundövningen tills du arbetar med rätt muskler.

Du måste utföra grundövningen innan du går över på denna, annars får du inte ut något av övningen, du kommer helt enkelt att arbeta med "fel" muskler. Här försöker du lära kroppen utföra ett visst program (Motoriskt program). Om du arbetar med fel muskler så är det bortkastad tid, då kan du lika gärna lägga patients.

Görs några veckor efter grundövningen, se ovan

Tid: 2-5 minuter per tillfälle, 1 gång per dag till 3-4 tillfällen per vecka.

Utförande:

Samma grundställning som grundövningen, fast denna gång skall du vara i "övre position", dvs rak linje mellan knä och axlar.

Du skall nu gå på plats.

- 1, Tyngden på vänster ben, böj höger som på bilden, Tyngdpunkten ska nu "flyttas" in över magen. OBS: medan du gör detta skall den andra höften ligga still. Du får inte sjunka ner med den mot golvet eller britsen. Denna rörelse, från början till slut tar ca 5 sek.
- 2, Byt ben, böj vänster ben, sjunk inte ner med höger höft.

Börja med att bara gå 1 gång per sida, sjunk sen tillbaka till britsen eller golvet. Börja om - Gör steg 1 till "rak linje" (Utgångsposition) sen gå en gång per ben, sjunk ner igen, osv.

Bygg på antalet steg tills minst 10 st per sida kan göras utan att höftens position förändras.

Kom ihåg: Alltid ha magen spänd i positionen där den är sammandragen, dvs. pubisbenet är sammandraget mot bröstkorgen, denna spänning skall hållas hela tiden. Svanka inte ryggen, detta är mycket viktigt...

I denna övning är det motsatt rumpa och magen som skall lära sig arbeta tillsammans vid gång, dvs när du lyfter höger ben, så är det vänster rumpa och mage som måste samarbeta, annars faller höften.

En mycket svår övning som tar ett par veckor att lära sig, men en övning som kan ge otroligt mycket tillbaks.

Alla borde göra denna övning, även de som inte har ont.



www.Kinopraktik.se

www.Dahlstromskinopraktik.se

Hitta din lokala KINopraktikterapeut på: www.Kinopraktik.se



15

10, Stabilitet av Gluteus Medius muskeln (perfekt vid foglossningsbesvär)

Mycket viktig att denna muskel fungerar eftersom den stabiliserar bäckenet vid gång.

Utförande:

Ligg på sidan. Stöd på armbåge se bild. Var noga med att den är en **rak linje** mellan axlar och knän. Du ska **INTE** vara böjd i höften.

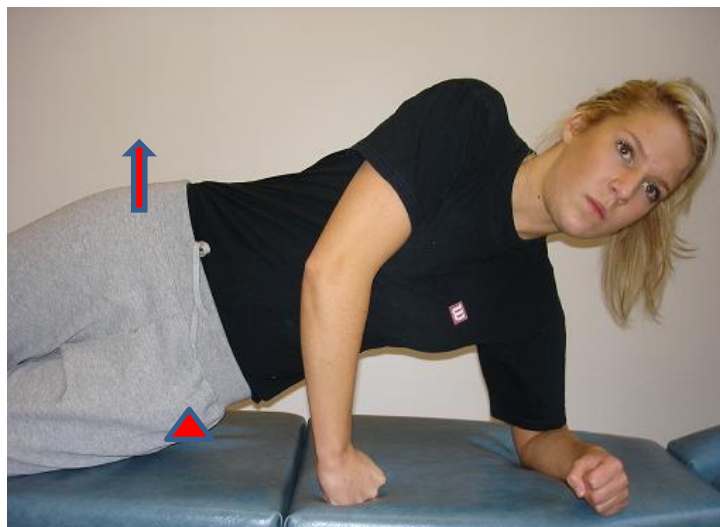
Lyft nu upp höften ca 3 cm.  Du arbetar nu med den Gluteus medius muskel  som ligger ner mot underlaget.

När du gjort detta ca 5-6 gånger bör det "bränna" lite i denna muskel.

Lyft inte höften för högt, då kopplar du in andra muskler.

Antal repetitioner: Börja med 10 per sida och dag, bygg upp till 20 per sida och dag. Kombinera denna med träning på till exempel gymmet eller den med gummiband tidigare i detta kompendie.

Kom ihåg att du kanske inte behöver göra vissa övningar därför är det bättre att komma till oss för att få skräddarsydda övningar för just dig.



Fler Gummibandsövningar

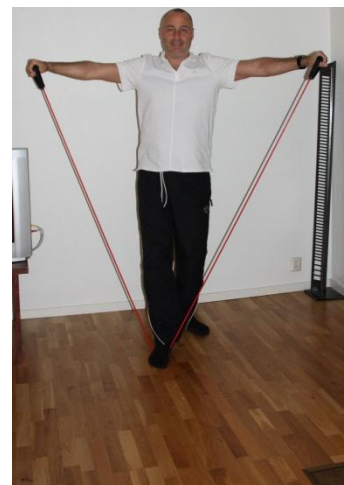
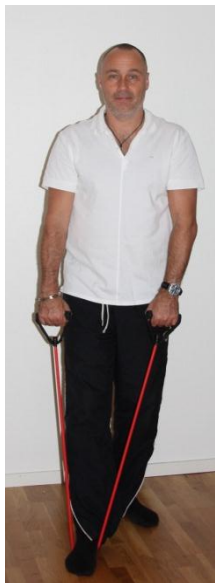
för dig som vill träna även resten av TV-programmet.



Mellan Skulderbladen (finns på hemsidan också). Dra i lite olika Riktningar. Upprepa 50-60 gånger, vila, gör ny omgång.

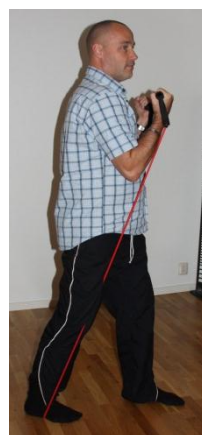
Målsättning: Förhindra framåtroterade axlar, trötthet & Smärta i bröstrygg, nacke och axlar

Allmän träning för överkroppen.



Stå på bandet, lyft armarna **rakt ut, sen rakt fram**, gör så många du orkar, helst 2-3 repetitioner per tillfälle

Stå på bandet, OBS gör en "loop" med bandet så att det blir mer sträckt, gör sedan biceps "curls"

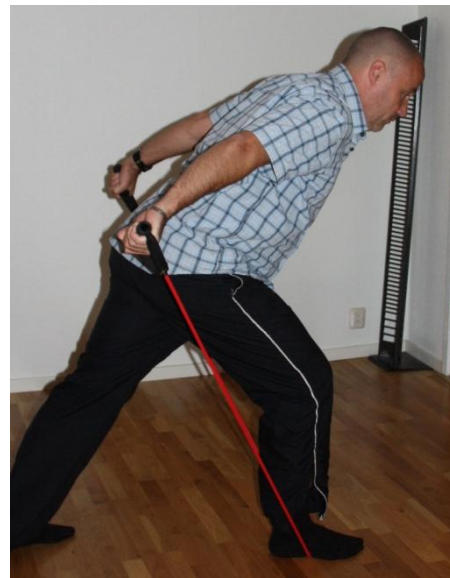


Fler Gummibandsövningar

för dig som vill träna även resten av TV-programmet.

Allmän träning för överkroppen.

Stå på bandet, Böj dig framåt, med rak rygg, ha överarm helt still när du Drar” bandet till position 2



Sitt på en stol. Gummibandet under dina fotsulor.

Börja med att lyfta armarna som bild 1 visar, rak rygg.

2, luta dig framåt, bild 2 med rak rygg. Gör samma övning som 1:an. Men något framåtlutad.

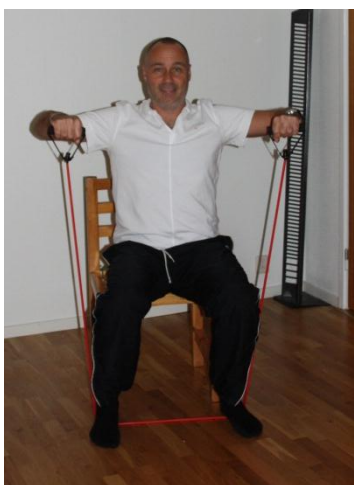


Bild 1



Bild 2

Hemövning – Stabilitetsträning av ryggen

Denna övning skall kombineras med:
Dra med gummibandövningen och
Pilatsbollsövningen.

Tid: 2-8 minuter

Plats: På golvet

Övningen bör göras 2 – 3 ggr per vecka.



Bild 1

Instruktioner:

Håll en penna i ena handen. Lyft armarna rakt fram.
Böj upp överkroppen, se ner i marken, bild 1.

Flytta nu isär armarna som bild 2 visar.

Fortsätt tills du inte kan komma längre (bild 4), vrid då
armbågarna så att du kan komma ännu längre.



Bild 2

När du kommer in bakom ryggen, byt hand på pennan, gå
tillbaka på samma sätt.

Tidsangivelser:

Det ska ta ca 60 sekunder från position 1

till position 5

och sen 60 sekunder tillbaka också

Mer avancerat variant:

Ligg på mage på en pilatesboll och gör övningen.



Bild 3



Bild 4



Bild 5

