

Förslag till rehab och förbyggande veckoprogram:

Här följer ett förslag på veckoprogram som vi på Svenska KINopraktikskolan tycker du ska se som grundplåten för allmän träning i ditt liv.

Programmet är väldigt allsidigt och enkelt att utföra, det kräver ingen speciell utrustning eller att du måste gå iväg någonstans och passa tider eller byta om. Du gör det i ditt eget hem, t ex framför TV'n

Utrustning som behövs:

Pilatesboll

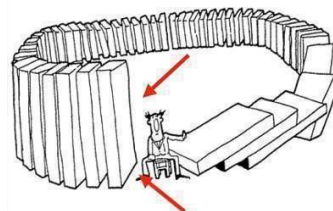
Gummiband

Yogamatta, ev yogablock (eller urdrucken Baginbox), vattenflaska

Motionscykel (köps på blocket för 200-400 kr)

TV eller bara en bärbar dator (som kan kopplas till din TV)

Karma



Målsättning:

Stärka musklerna som ska stabilisera din rygg och bäcken.

Göra din smidigare och starkare allmänt.

Få ditt hjärta att arbeta ett par gånger i vecka.

Sänka ditt blodtryck, göra dig mindre insulinkänslig och bränna mer fett

Få höger och vänster hjärnhalva att arbeta tillsammans, som en enhet.

Förslag till veckoprogram:

Måndag: Balansboll – 10-30 minuter (se sid 2 för instruktioner)

Tid: 20 min Cykla 1 minut (se sid 3, för instruktioner)

framför TV'n Höger/vänster hjärnhalvesynkronisering (sid 4)

Tisdag: Balansboll – 10-30 minuter (sid 2)

25 - 35 min Gummibandsträning ca 5 minuter, bäckenmuskulturen (sid 2)

Höger/vänster hjärnhalvesynkronisering (sid 4)

Onsdag: Balansboll – 10-30 minuter (sid 2)

20 - 30 min Gummibandsträning ca 5 minuter, skulderbladsmuskulturen (sid 2, längst ner)

Cykla 1 minut (sid 3)

Höger/vänster hjärnhalvesynkronisering (sid 4)

Torsdag: Balansboll – 10-30 minuter (sid 2)

25 - 35 min Gummibandsträning ca 5 minuter, bäckenmuskulturen (sid 2)

Höger/vänster hjärnhalvesynkronisering (sid 4)

Fredag: Balansboll – 10-30 minuter (sid 2)

20 - 30 min Gummibandsträning ca 5 minuter, skulderbladsmuskulturen (sid 2, längst ner)

Cykla 1 minut (sid 3)

Lördag: Yoga, denna DVD får du av din lokala KINopraktikterapeut

20 - 60 min Görs hemma, framför TV eller bärbar dator

Söndag: Vilodag

Ev. Höger/vänster hjärnhalvesynkronisering (sid 4)



Detta är din grund som du bör göra varje vecka. Allt därutöver är bara bra, t ex stavgång, simma, gå, springa, annat yogapass, gymträning... (Men du får INTE träna bröstmuskler eller höftböjare.

Fråga din lokala KINopraktikterapeut om varför detta inte får göras.)

Lycka till. Micke Dahlström, Master of KINopractic Therapy, Grundare av KINopraktik, leg Kiropraktor

OBS: Dessa övningar kan appliceras av alla, men de är framför allt till för de som gått eller går till en KINopraktikterapeut. Hitta din lokala KINopraktikterapeut på www.KINopraktik.se

Veckoprogram – Pilatesboll och Gummiband

Detta är själva grunden, Pilatesbollen och gummibandsträningen. Kom ihåg att detta veckoprogram INTE är en snabbkur för att du ska må bra för tillfället, det handlar om en livsstilsförändring.

Målsättning med dessa övningar:

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



Frekvens:

Balansboll – 10-30 minuter varje dag.

Gummiband – 5 minuter varannan dag

Redskap och tid:

Redskap: Pilatesboll, Gummiband

Tid: ca 10-40 minuter

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.

2 gånger per vecka - Bäckemuskulaturen:

Gummibandsträning – 5 minuter.

3 gånger i veckan skall du träna rumpan (Gluteus Medius och Maximus) för att stärka bäckenets position. 5 minuter varje gång.

Gå 5 gånger till höger, 5 gånger till vänster, sparka snett bakåt 5 ggr och till sist sparka snett 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 (15 cm).

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

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



2 gånger per vecka - Skulderbladsmuskulaturen:

Gummibandsträning – 5 minuter.

Drar i lite olika riktningar i 5 minuter. Fäst gummibandet framför dig och börja dra, gör detta i t ex en reklampaus.



MÅL: Stärka musklerna mellan dina skulderblad för att förhindra att axlarna åker framåt.

För utförligare beskrivningar och fler övningar, Gå till www.Kinopraktik.se



Vecko program - Cyklingsdelen



Nyare forskning har kommit fram till otroliga nyheter när det gäller träning.

Det är allmänt rekommenderat att man ska träna minst 150 min lågintensiv eller 75 min högintensiv träning per vecka för att bibehålla god kondition. Men nu har man sett att man kan få minst lika bra resultat på en bråkdel av denna tid. Forskare runt om världen förbryllas över detta, men lab-tester visar sina tydliga resultat.

Träningen kallas HIT (High Intensity Training) och har haft mycket förvånande resultat i studierna. Verkningsmekanismerna. De ska vi inte ens försöka oss på, därom tvistar de riktigt lärda fortfarande.

Resultaten visad dock att denna form av träning är enormt bra för din hälsa, t ex:
Sänker din insulin-nivå och känslighet, förbränner fett mycket bättre, bättre kondition, fetthalten i blodet minskar dramatiskt, förbränna de stresshormoner som sakta bryter ner din kropp... etc etc

Hur går vi då till väga?

Med HIT pressar du kroppen till max.

Börja detta program lugnt om du är otränad och arbeta dig upp till rekommenderad dos. Innan du påbörjar denna del, eller rättare sagt när du gör den mer intensivt, rådfråga först din läkare. **BÖRJA FÖRSIKTIGT..**



Du varvar korta intervaller cykling (20 sekunder) allt vad du orkar med en tid av vila, 1-10 minuter, för att sen upprepa samma procedur 3 gånger och 3 gånger per vecka. Sammanlagd tid per vecka: 3 minuter.

Redskap och Tid:

Redskap: Motionscykel och vattenflaska

Tid: ca 6-20 minuter, inklusive allt.

Utförande:

- 1, Värm upp på motionscykeln, ca 45-60 sekunder
Cykla allt vad du kan i 20 sekunder. (OBS börja lite lugnare och kortare till en början)
Vila 1-10 minuter
- 2, Värm upp på cykeln, ca 45-60 sekunder
Cykla allt vad du kan i 20 sekunder. (OBS börja lite lugnare och kortare till en början)
Vila 1-10 minuter
- 3, Värm upp på cykeln, ca 45-60 sekunder
Cykla allt vad du kan i 20 sekunder. (OBS börja lite lugnare och kortare till en början)
Färdig för idag

Allt som allt cyklar du alltså 1 minut (förutom de där lugna uppvärmningarna), detta skall göra 3 gånger per vecka.

Pulsen är hög under den intensiva intervallen och du ska försöka få ner pulsen under vilan. Fördelarna med denna träningsform är många. Bl.a. är din förbränning på max både under är utförandet men också en tid efter p.g.a. den långa återhämtningstiden. Du ökar din maximala syreupptagningsförmåga och kommer därför att orka med större ansträngningar längre fram, du blir mindre insulin känslig. Fetthalten i blodet minskar dramatiskt, du förbränner skadliga stresshormoner (Adrenalin, Noradrenalin, Kortisol och Aldosteron). Tänk på att är uppvärmningen är otroligt viktigt för att undvika skador

OBS Kolla med din läkare om just du har några hinder att genomföra detta program.



Veckoprogram – Synkronisera Höger och vänster hjärnhalva

Dessa övningar gör du för att hjälpa höger och vänster hjärnhalvor kommunicera bättre och framför allt vid stress.

Dessa övningar är betydligt viktigare än vad du tror..

Målsättning:

Få en bättre kommunikation mellan höger och vänster hjärnhalva

Redskap och tid:

Redskap: Inga förutom ett glas vatten och en stol/soffa

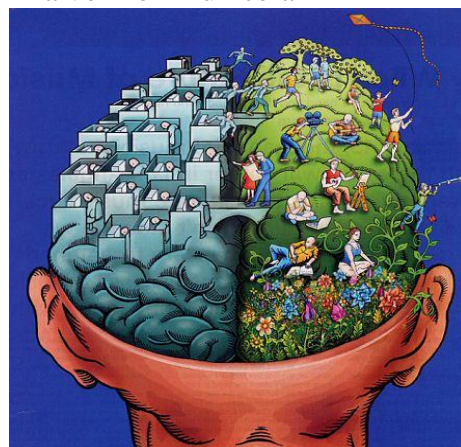
Tid: ca 5 minuter per gång

Frekvens:

Det beror på hur dåligt du reagerar på stress och hur mycket stress du har omkring dig.

Om du är en idrottsman som vill förbättra din prestation, då är dessa övningar enormt viktiga.

Dessa övningar skall helst göras minst en gång per dag.



1, Drick ett stort glas vatten



3, Gå växelgång

Ta ut rörelserna. Din underarm bör nå utsidan på låret.

Se till att du får god rörlighet i ryggen

Tid: Gå växelgång ca 1-2 minuter

4, Hook up.

Detta är den svåraste att beskriva.

A, Lagg det ena benet över det andra (helst ska du ha testat fram vilket som ska vara över det andra, men det kan bara din lokala KINopraktikterapeut visa dig hur du testat fram detta)

B, Kors handlederna och koppla ihop fingrarna.

Endera sitter du med händerna nere, eller viker du ihop dem som på bilden.

Sitt/stå så här i 1 minut.

C, ”Koppla loss” fingrar, händer och ben

Sätt ihop fingerblommorna (pekfinger mot pekfinger etc.

Sitt/stå i denna position i ytterligare 1 minut.

Tid: 1 plus 1 minut.

Observera att du helst bör veta vilket ben och arm som ska vara över det andra.

Total tid för att bibehålla och förstärka H/V hjärnhalvors förbindelse och samarbete: 5 min

