

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 uppe 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 10 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 reklampausar 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.

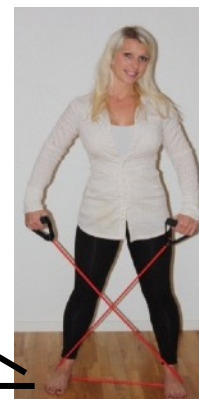
Börja med benen i axelbredd,

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



**Dahlströms QINopraktik och Rehab,
Trångsundsvägen 50A, Tyresö eller
Gästrikegatan 15, St Eriksplan**

Micke: 0707 - 99 66 36 - mikael@qinopraktik.se

Cissi: 0703 - 22 88 68 - cecilia@qinopraktik.se