

Grundprogram:



Här följer ett mycket bra grundprogram som vi, KINopraktikerapeuter 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 (ev en Yogamatta)



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 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.

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

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

