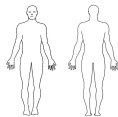


### 1. Information

Individuellt träningsprogram som anpassas av fysioterapeut.  
Starta med få övningar.  
Bibehåll god bålkontroll vid samtliga övningar.  
De dagliga promenaderna är viktiga, längre och längre efter förmåga.

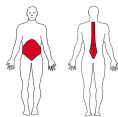
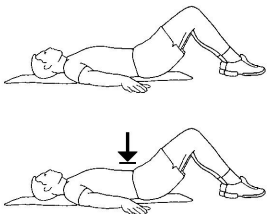


### 2. Cykel

#### Cykling är viktigt!

Sikta på att cykla ca 30 min, 3 ggr/v med en ansträngningsgrad där du får pulshöjning och blir lite svettig.

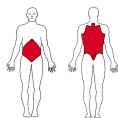
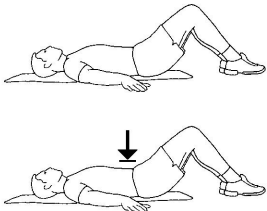
Tid:



### 3. Diagonalpress

Ligg på rygg med böjda ben. Aktivera den nedre och djupaste delen av magmuskulaturen genom att spänna in magen lätt. Pressa ena handen och motsatt sidas fot mot underlaget - "diagonalpress" slappna av och skifta hand/fot som du pressar ned

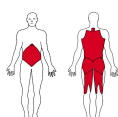
Set: , Reps:



### 4. Armföring uppåt

Ligg på rygg med böjda ben. Aktivera den nedre och djupaste delen av magmuskulaturen genom att spänna in magen lätt.

Lyft armar uppåt och sakta ner med bibehållen bålkontroll

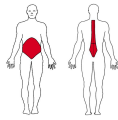
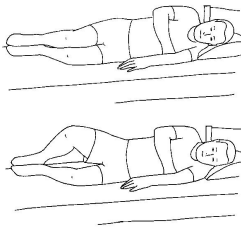


### 5. Bäcklyft.

Tippa bäckenet bakåt. Knip skinkorna.  
Stegra ev. genom att lyfta bäckenet och nedre del av rygg upp från golvet. Sänk och lyft långsamt.

Set: , Reps:

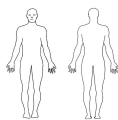
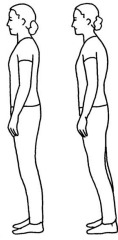




### 6. Korsryggkontroll: sidoliggande lyft av knä(musslan)

Ligg på sidan med lätt böj i höfter och knän. Lyft det översta knät. Sänk långsamt ned igen. Ha kontroll på korsryggen och låt den övre foten vila på den nedre under hela övningen

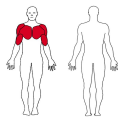
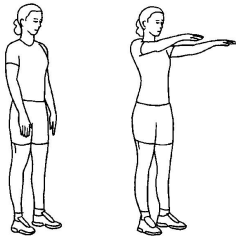
**Set:** , **Reps:**



### 7. Stående inbalansering/tyngdpunktsförflyttning

För tyngden växelvis mellan framfot och häl. Bibehåll god bålkontroll.

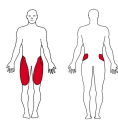
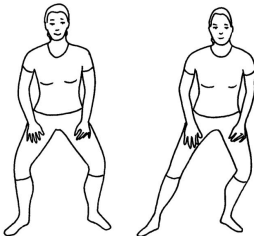
**Set:** , **Reps:**



### 8. Armlyft framåt

Lyft armarna uppåt och sakta ner igen med bibehållen bålkontroll.

**Set:** , **Reps:**

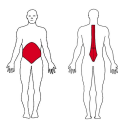
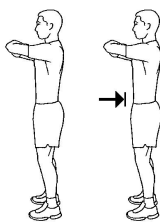


### 9. Bred tyngdöverföring

Stå med fötterna brett isär och böj lätt i knä och höfter.

Utför tyngdöverföring genom att flytta kroppsvikten växelvis från sida till sida med upprätt överkropp och bibehållen bålkontroll

**Set:** , **Reps:**

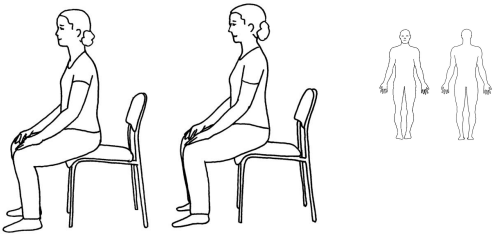


### 10. "Platt mage" stående

Stå med rak rygg och nacke. Aktivera den nedersta och djupaste delen av magmuskulaturen genom att spänna in magen lätt. Försök att bibehålla spänningen i magmuskulaturen medan du andas normalt i 5-10 sek. Slappna av.

**Set: 1 , Reps: 10**

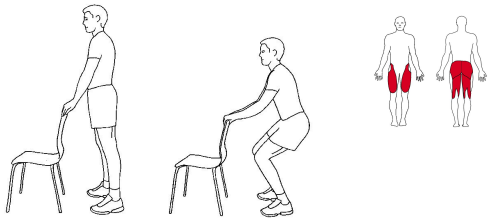




### 11. Sittande med god hållning

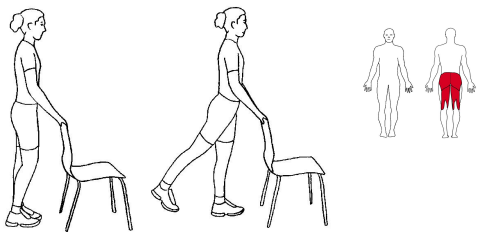
Sitt högt med ryggen stadig. Gör dig "lång" genom att pressa hjässan uppåt. Håll kvar 5-10 sekunder. Kom ihåg att andas.

**Set:**           , **Reps:**



### 12. Knäböj/tåhävning med stöd

Stå med axelbrett avstånd mellan fötterna och ta stöd av något stadigt. Gör en knäböj och gå därefter upp på tå med bibehållen bålkontroll.



### 13. Stående bakåt- och framåtföring av ben

Stå med rak rygg och händerna på något stadigt. Sätt ena foten framför dig och sätt hälen i golvet. För sedan benet långt bakåt och sätt tårna i golvet. Tänk på att hålla överkroppen still.

