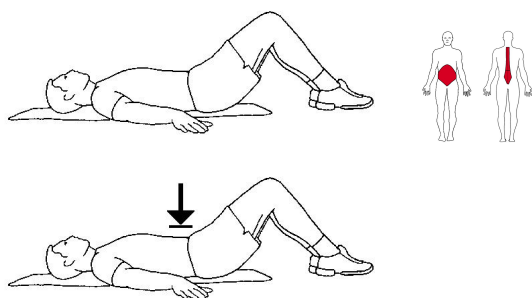


Vid graviditet kan magen bli slapp och uttöjd. Vid graviditet kan magmusklerna på framsidan (inre magmuskeln - transversus abdominis) ha separerat och kan ge problem i ländryggen, putande mage och besvär med mage-tarm. Då är det viktigt att träna de djupa magmusklerna. När du har problem med ländrygg och skuldror på grund av dålig hållning är det även då viktigt med att träna de djupa magmusklerna. Du blir även smalare runt midjan när du tränar de djupa magmusklerna.

En bra hållning är viktigt för att minska ner på ländryggsproblem, stela axlar/skuldror/nacke. En dålig hållning blir tydligare för överviktiga personer och om du fött barn nyligen. Magmusklerna blir förslappade och vi bör träna upp de djupa magmusklerna för att få en bra hållning och i sin tur mindre värk i kroppen.

De djupa magmusklerna är de som sitter under de som i dagligt tal kallas "magrutor". Dessa djupare, underliggande magmusklerna innefattar främst de transversala magmusklerna, dvs de längsgående som sträcker sig som ett bälte runt din mage. De har en stabiliserande funktion.

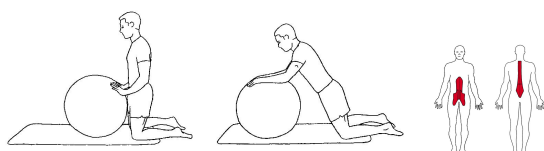
Dra in magen och håll den indragen under längre tid - ca 45 sek - så tränar du de inre magmusklerna och du kommer få en starkare bål. Detta kan du göra när som helst på jobbet, bussen, skolan, när du går eller när du sitter hemma. Det kommer förbättra din hållning då du kommer finna det naturligt att sträcka på dig. En mer flexibel hemmaträning får du leta efter.



1. "Platt mage" ryggliggande

Ligg på rygg med böjda ben, håll bäcken och rygg i neutralposition. Aktivera den nedre och djupaste delen av magmuskulaturen genom att trycka in naveln mot ryggen. Försök att hålla spänningen medan du andas normalt i 10-15 sek.

Set: 2 , Varaktighet: 45 sek, Paus: 15 sek



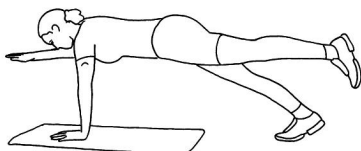
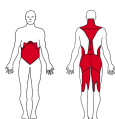
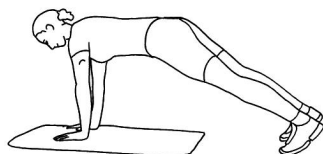
2. Knästående framåtrullning m/boll

Stå på knäna och stöd dig mot bollen. Spänn i mag- och korsryggsregionen och rulla framåt. Vänd tillbaka till utgångspositionen innan belastningen blir så stor att du börjar tappa kontrollen.

Set: , Varaktighet: 45 sek, Paus: 15 sek

Shape

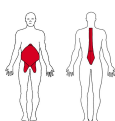




3. Plankan m/diagonallyft, händer - fötter, växlande 2

Stå i plankställning på tår och händer. Se till att hålla ryggen rak. Håll balansen medan du lyfter och sträcker motsatt arm och ben.

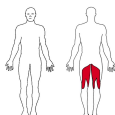
Set: 2 , Varaktighet: 45 sek, Paus: 15 sek



4. Ryggliggande benlyft m/90° i knäna

Ligg på rygg med fotsulorna i golvet. Placera fingrarna på insidan av höftbenet och pressa lätt ner. Dra in naveln och märk hur magmusklerna pressar mot fingrarna. Andas ut och lyft bägge knän mot bröstet tills låren är lodräta och underbenen parallella med golvet. Dra in naveln så mycket som möjligt. Håll positionen och andas in. Andas sedan ut medan du långsamt sänker benen mot golvet.

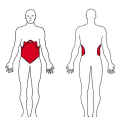
Set: 2 , Varaktighet: 45 sek, Paus: 15 sek



5. Bäckennyft på hämlarna 2

Ligg på rygg på en matta med armarna i kors över bröstet. Böj knäna och sätt hämlarna på mattan. Lyft bäckenet upp och spänn sätesmuskulaturen så att hela kroppen är rak från knä till skuldror. Se till att hålla tårna i luften under hela övningen.

Set: 2 , Varaktighet: 45 sek, Paus: 15 sek



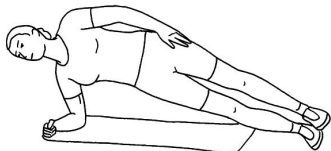
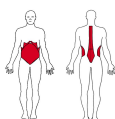
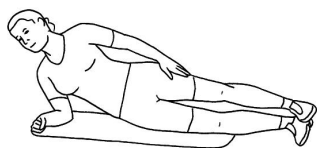
6. Båten med rotation med hantel

Sitt på en matta med böjda höfter och knä och med en hantel i båda händer framför dig. Luta överkroppen lite bakåt och lyft fötterna upp från mattan. Roter överkroppen sakta mot varannan sida.

Set: 2 , Varaktighet: 45 sek, Paus: 15 min 0 sek

Shape

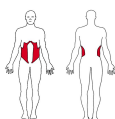




7. Sidoplanka m/benlyft

Ligg på sidan och stötta dig på armbågen. Aktivera magmuskulaturen och häv bäckenet från underlaget tills kroppen är rak. Lyft därefter översta benet uppåt mot taket, sänk långsamt ned och sänk till slut bäckenet ned mot mattan igen.

Set: 2 , Varaktighet: 45 sek, Paus: 15 sek



8. Sneda situps 3

Ligg på rygg med böjda ben och den ena vristen vilandes på det motsatta knät. Håll armen som är på samma sida som det lyfta knät, bakom huvudet. Lyft och vrid överkroppen mot knät på det upplyfta benet, så att armbågen till slut rör knät.

Set: 2 , Varaktighet: 45 sek, Paus: 15 sek

Shape

