

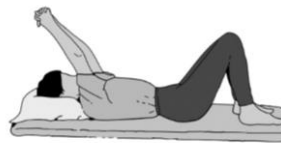
Steg 1 – hållning (vecka 1-4)

Följande övningar kan du börja med en vecka efter operationen. Du kan göra övningarna 1-3 ggr/dag.

Aktivera den djupa bålmuskulaturen genom att försiktigt spänna nedre delen av buken så att svanken trycks lätt mot underlaget. Håll 5 sek. Andas som vanligt och slappna av i axlar, nacke och rumpa. *Upprepa 10 gånger.*



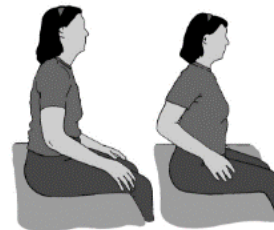
Knäpp händerna i höjd med naveln. Sträck upp armarna rakt mot taket, inte över huvudet. Sänk långsamt tillbaka. *Upprepa 5 gånger.*



Sitt med stolt hållning. Andas in och drag upp axlarna, andas ut och sänk axlarna långsamt. *Upprepa 10 gånger.*



Sitt med stolt hållning och vila armarna med händerna i knät. Drag tillbaka axlarna och pressa ihop skulderbladen. *Upprepa 10 gånger.*



Stå med ryggen mot en vägg. Anpassa avståndet mellan hämlarna och väggen utifrån hur mycket du klarar att sträcka på dig. Dra in hakan och sträva efter att bakhuvudet och nacken ska komma så nära väggen som möjligt. *Stå kvar 10 sekunder, upprepa en gång till.*



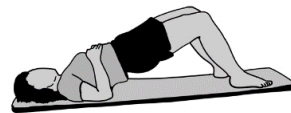
Steg 2 – enklare bålträning (vecka 4-10)

Följande övningar är bra att träna för att lära sig att aktivera bukmuskulaturen på rätt sätt. Du kan göra övningarna 1-3 ggr/dag.

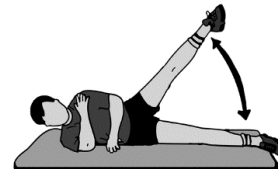
Aktivera den djupa bålmuskulaturen. Lyft en fot långsamt utan att motsatt höft lättar från underlaget. Upprepa 5 gånger per ben.



Aktivera den djupa bålmuskulaturen. Lyft höften mot taket, sänk långsamt ner. Upprepa 10 gånger.



Aktivera den djupa bålmuskulaturen. Sträck på det översta benet så att du blir rak i kroppen. Lyft benet en liten bit från underlaget, sänk långsamt ner. Upprepa 5 gånger per ben.



Stå med lätt böjda ben. Aktivera den djupa bålmuskulaturen. Böj på knäna och skjut bak rumpan som om du skulle sätta dig halvvägs ner på en stol. Håll blicken framåt och bröstet uppåt genom rörelsen. Upprepa 10 gånger.

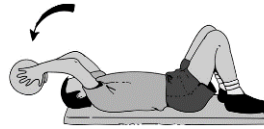


Steg 3 – avancerad bålträning (vecka 10-12)

Följande övningar kräver att du kan aktivera bukmuskulaturen på rätt sätt. Du kan göra övningarna 1-3 ggr/dag.

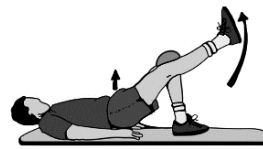
Aktivera den djupa bålmuskulaturen. Håll en vikt med raka armar mot taket. Sänk ner vikten bakom/ovanför huvudet och sedan tillbaka.

Upprepa så många gånger som du orkar med god teknik. Vila emellan vid behov.



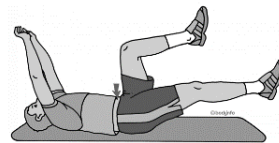
Aktivera den djupa bålmuskulaturen. Lyft höften mot taket, sträck ut ett ben, böj igen och sänk sedan ner höften.

Upprepa så många gånger som du orkar med god teknik. Vila emellan vid behov.



Aktivera den djupa bålmuskulaturen. Börja med benen uppdragna mot magen, försök håll 90° böjning i höft och knä. Sträck ut ett ben i taget växelvis.

Upprepa så många gånger som du orkar med god teknik. Vila emellan vid behov.



Aktivera den djupa bålmuskulaturen. Håll ryggen rak och stilla med blicken i golvet. Lyft och sträck långsamt ut en arm och motsatt ben.

Upprepa så många gånger som du orkar med god teknik. Vila emellan vid behov.



Aktivera den djupa bålmuskulaturen. Ta ett stort kliv fram, böj på knät i landningen och tryck dig direkt tillbaka. Håll ryggen rak hela tiden.

Upprepa så många gånger som du orkar med god teknik. Vila emellan vid behov.

