

# Magträning med Coloplast® Care

Följande träningsövningar är framtagna för att hjälpa dig att återhämta dig och att bygga upp dina magmuskler efter din operation. Övningarna är på en enkel basnivå så att alla personer med stomi ska kunna genomföra dem. Känner du dig osäker på att göra någon av dessa övningar, föreslår vi att du pratar med sin stomiterapeut innan du börjar träna.

## 1. Liggande magövning

### Så här gör du

Låt händerna vila lätt på magen eller på benen och andas genom näsan.

Dra försiktigt in magen samtidigt som du andas ut. Känner du att magmuskeln spänns, försök hålla denna position i tre sekunder, andas sedan ut.



## 2. Situps

### Så här gör du

Ligg på rygg, böj knäna och sätt fötterna i golvet. Se till att korsryggen hela tiden är i kontakt med golvet.

Rulla försiktigt upp och för händerna utmed benen. Rulla försiktigt ner igen.

Gör övningen långsamt och känn att du har kontroll. Övningen bör upprepas flera gånger och regelbundet för att få effekt.



## 3. Höftlyft

### Så här gör du

Lägg händerna under korsryggen. Spänn magmuskeln med hjälp av din andning samtidigt som du pressar korsryggen mot händerna och lättar rumpan upp mot taket.

Håll positionen i tre sekunder och andas sedan som vanligt.

Sänk ner rumpan och slappna av, upprepa övningen flera gånger.



## 4. Knärullning

### Så här gör du

Ligg på ryggen, böj knäna och sätt fötterna i golvet. Lägg armarna utmed sidan, vilket ger dig ett bra stöd. Spänn magmuskeln med hjälp av andningen. Håll ihop knäna och vrid båda knäna till en sida, så långt som det känns bekvämt. För tillbaka båda knäna till mitten och upprepa fällningen, fast åt andra sidan.

Låt ryggen och skuldrorna vara kvar mot golvet, använd gärna händerna för att stabilisera dig och hålla dig i rätt position.



Läs gärna mer om träning och motion på [coloplast.se/coloplast-care](https://coloplast.se/coloplast-care) Har du frågor om våra produkter, är du alltid välkommen att kontakta våra produktrådgivare på telefon 0300-332 56 eller via mail [se@coloplast.com](mailto:se@coloplast.com)