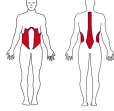


Træningstips:

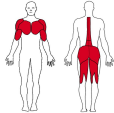
- Lav de 8 øvelser 2 -4 gange om ugen
- Udfør øvelserne efter de beskrevne anvisninger i forhold til sæt (sets) og gentagelser (reps.)
- Hvis en øvelse føles mærkelig eller gør ondt, så prøv at nedsætte belastningen - Ellers spring øvelsen over i en ugen og forsøg at genoptage denne igen herefter



1. Siddende rotation af overkroppen

Sid med bøjede ben og lad knæene hvile ud til siden. Drej overkroppen langsomt til den ene side, indtil du mærker at det strækker i ryggen og generelt i overkroppen. Hold stillingen i 30 sek før du drejer til modsat side.

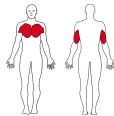
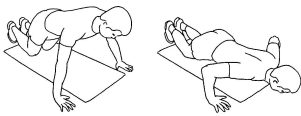
Sets: 1 , Reps: 10



2. Firefodstående diagonalløft

Stå på alle fire med hovedet i forlængelse af kroppen. Spænd i mave og lænd for at stabilisere. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben til de er forlængelse af kroppen.

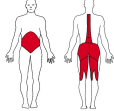
Sets: 2-3 , Reps: 12-20



3. Armstræk på knæ

Stå på knæene med en fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk kroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.

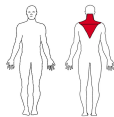
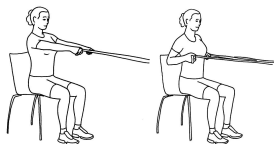
Sets: 2-3 , Reps: 8-12



4. "Broen"

Lig på ryggen, placer fodsålerne på gulvet og armene ud til siden. Vip bækkenet bagover. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Løft bækkenet op fra gulvet til du kun ligger på skulderbladene. Sænk og løft langsomt.

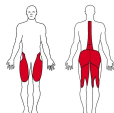
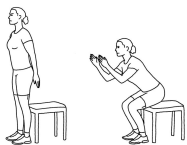
Sets: 2-3 , Reps: 15



5. Siddende roing m/elastik

Fastgør elastikken i brysthøjde og sid med ansigtet vendt mod det sted elastikken er fastgjort. Tag fat i elastikken med begge hænder og træk elastikken mod brystet. Før langsomt tilbage og gentag.

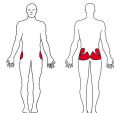
Sets: 2-3 , Reps: 15



6. Knæbøj m/stol

Placer stolen bag dig. Stå med ret ryg og med en skulderbreddes afstand mellem fødderne. Løft armene op foran brystet. Bøj i hofte og knæ og sænk dig ned til bagdelen lige rører kanten af stolen. Tryk dig op igen. Hold ryggen ret og blikket fremadrettet.

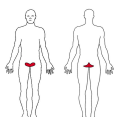
Sets: 2-3 , Reps: 15



7. Muslingen

Lig på siden og støt dit hoved med en hånd. Træk dine ben lidt op, så både dine knæ og hofter er bøjede. Løft det øverste knæ og roter benet udad mens du holder dine fødder samlet. Gentag på modsatte side.

Sets: 2-3 , Reps: 12-20



8. Bækkenbundstræning: Siddende skrædderstilling

Sid i skrædderstilling på din måtte. Hold dine ryg ret og læn dig bagud på armene. Brug din bækkenbundsmuskulatur for at spænde op rundt om urinrøret, vagina og rektum og løft opad og ind i din krop.

- Knib sammen ved endetarmen, som om du skal holde på en prut. Du skal ikke knibe balderne sammen, sug maven ind eller holde vejret.

- Start med at lave 10 knib. Prøv at holde knibet 5-10 sekunder

- Hold pause 5-10 sekunder og knib igen
- Lav knibeøvelserne hver dag

- Efter et stykke tid kan du lave 2-3 "sæt" dagligt

- I starten kan du måske ikke helt mærke, at du kniber sammen, men på et tidspunkt bliver din bækkenbund stærk igen, og du kan så bedre mærke, at du kniber sammen.

Sets: 2-3 , Reps: 10-20

