


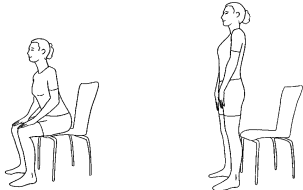








Exercise Organizer AS


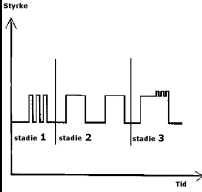
Instruktör: Demo-användare

Träningsprogram



Övning	Illustration	kg: SetxRep	Utförande & tips
1 "Håll igen" tekniker			<ol style="list-style-type: none"> 1. Slappna av. 2. Koncentrera dig på bäckenbotten 3. Korså benen 4. Spänn bäckenbotten 5. Tryck på perineum (skrevet). 6. Vänta i 10-20 sekunder. Fortsätt sedan.
2 Anatomi bäckenbotten			Bäckenbottens muskulatur ligger inuti bäckenet. De utgör golvet i kroppen, ska motstå alla ökning i buktryck som uppstår vid t.ex. hostningar och nysningar, och ska hålla alla organ i underlivet på plats så att de inte sjunker ner.
3 Bäckenbotten vid lyft och situps			Använd alltid bäckenbottens muskulatur när du tränar magmusklerna eller lyfter tungt.
4 Framåtlutad utgångsposition			Stå med knä- och höftlederna lätt böjda. Rätta på ryggen och stöd dig med armarna mot låren. Dra upp och in med bäckenbottens muskulatur.
5 Knästående utgångsposition			Stå på knän med fötterna samlade och knäna ut åt sidan. Stöd huvudet ned mot händerna. Dra upp och ihop med bäckenbottens muskulatur.
6 Liggande andningsövning			När man tränar bäckenbotten är det viktigt att man ej är ansträngd andningen och att man ej använder muskulaturen i säte och lår eller magmusklerna istället för bäckenbottens muskulatur. Ligg på rygg med böjda ben och lägg händerna nederst på magen. Slappna av, dra ett djupt andetag och känn att magen putar ut. Andas ut o...
7 Magliggande utgångsposition			Ligg på mage. Du kan ha en kudde under bröst och mage. Lägg pannan på knytnävarna. Dra bäckenbottens muskulatur in och ihop.
8 Magliggande utgångsposition			Ligg på mage med det ena benet böjt uppåt. Dra upp och ihop bäckenbottens muskulatur.
9 Ryggliggande utgångsposition 1			Ligg på rygg med böjda ben. Dra bäckenbottens muskulatur uppåt och inåt. Du kan nu känna att de inre magmusklerna spänns.
10 Ryggliggande utgångsposition 2			Ligg på rygg med benen raka och ut åt sidan. Dra bäckenbottens muskulatur uppåt och inåt.

Övning	Illustration	kg: SetxRep	Utförande & tips
11 Sidoliggande utgångsposition			Ligg på sidan med böjda ben. Håll en arm under huvudet och stöd dig med den andra armen. Dra bäckenbottens muskulatur in och ihop.
12 Sitta och resa sig			Sitt på en stol. Lyft upp och in med bäckenbottens muskulatur samtidigt som du reser dig upp till stående ställning. Lyft upp och in med bäckenbottens muskulatur när du sätter dig ner igen.
13 Sittande utgångsposition 1			Sitt med benen lätt särade och händerna under rumpan. Dra uppåt och inåt med bäckenbottens muskulatur utan att du spänner rumpan eller rör benen.
14 Sittande utgångsposition 2			Sitt framåtlutad och stöd dig med armbågarna på låren. Förläng nacken genom att dra in hakan. Dra upp och ihop bäckenbottens muskulatur.
15 Sittande utgångsposition 3			Sitt på ett armstöd så att du känner att det trycker mot skrevet. Tippa bäckenet framåt så att du svajar i korsryggen. Lyft upp och dra ihop bäckenbottens muskulatur. Prova att känna att bäckenbottens muskulatur lyfter sig något från armstödet.
16 Skräddarsittande utgångsposition			Sitt i skräddarställning. Håll ryggen rak och luta dig bakåt på armarna. Lyft uppåt och inåt med bäckenbottens muskulatur.
17 Stående med stöd 1			Stöd dig mot en stol eller liknande och böj dig lätt framåt, men håll ryggen i neutral ställning. Dra upp och ihop med bäckenbottens muskulatur.
18 Stående med stöd 2			Stå framåtlutad och luta dig med underarmarna mot en stolsrygg så kroppsvikten vilar på armarna. Dra upp och ihop bäckenbottens muskulatur.
19 Stående utgångsposition 1			Stå brett med benen. Håll händerna på sätesmuskulaturen och känn att dessa ej spänns när du lyfter uppåt och inåt med bäckenbottens muskulatur.
20 Stående utgångsposition 2			Stå rakt upp med axelbrett avstånd mellan fötterna. Dra bäckenbottens muskulatur upp och ihop.

Övning	Illustration	kg: SetxRep	Utförande & tips
21 Teknik vid nysnin, hostning och liknande			<ol style="list-style-type: none"> 1. Slappna av. 2. Koncentrera dig på bäckenbotten. 3. Korsa benen. 4. Spänn bäckenbotten. 5. Tryck på perineum. 6. Vänta 10-20 sekunder. Fortsätt sedan.
22 Tre stadier för att träna styrka i bäckenbotten			<p>Stadie 1: Börja med att dra ihop så hårt du kan. Släpp helt, och slappna av innan du drar ihop igen.</p> <p>Stadie 2: Dra ihop så hårt som möjligt och försök att hålla i minst 6-8 sekunder.</p> <p>Stadie 3: Dra ihop så hårt som möjligt, försök hålla i 6-8 sekunder och lägg därefter till 3-4 snabba sammandragningar direkt efter detta. Allt eftersom du blir starkare, måste du ta i mer och mer för att fortsatt öka sty...</p>