

# Bækkenøvelser

## Venepumpeøvelser

**A** Læg dig på ryggen med bøjede ben. Læg evt. en pude under lænd/bækken, hvis det er ømt at ligge på ryggen. Træk vejret ind, så maven hæver sig på indånding og sænker sig på udånding. **Gentag 5 gange.**



**B** Løft derefter bagdelen op fra underlaget, og hold løftet i 5 sek. Sænk langsomt igen. **Gentag 10 gange.**



## Bevægeøvelse for lænden

Læg dig på ryggen med bøjede ben. Pres nu lænden mod gulvet og hold denne spænding 3-4 sek.

Lav efterfølgende et svaj i lænden og hold det 3-4 sek. **Gentag 10 gange.**



## Det indre muskelkorset

Læg dig på siden med bøjede ben, evt. med en pude mellem benene.

Knib sammen i bækkenbunden (sug endetarmen ind) og træk den nederste del af maven ind (som om du trækker navlen ind mod rygsøjlen).

Hold spændingen i 5 sek og slap af. **Gentag 10 gange.**



# Udstrækningsøvelser

## Ballemusklerne

Sæt dig på en stol. Læg den ene ankel over modsatte knæ og bøj kroppen fremad. Læg hænderne på det løftede ben og pres knæet nedad.

**Hold udspændingen ca 1 min og skift ben.**



## Hoftebøjerner

Kom ned på knæ. Sæt det ene ben forrest og træk det andet ben bagud. Læn vægten henover det forreste ben til du mærker et stræk i lysken eller på forsiden af det bagerste lår

**Hold udspændingen ca 1 min og skift ben.**



## Lægmusklerne

Stil dig foran en væg og støt med hænderne på væggen. Sæt det ene ben forrest og læn dig frem mod væggen. Bagerste ben skal være strakt og foden skal pege lige frem.

**Hold udspændingen ca 1 min og skift ben.**

