

Her har du et utvalg bekkenøvelser.

Ikke gjør øvelsene hvis de fremprovosere smerter i bekken, utstrålende smerter eller ved økte smerter i lyske/bekken. Da må du justere ned.

Annenhver dag innen smertegrense.

Del gjerne programmet i to/ varier øvelsene. Holder å gjøre 4-5 øvelser hver gang.

Få til 8 reps med 3 sett på hver øvelse. Eventuelt færre hvis det blir for mye med 8x3.



1. Sideliggende hoftabduksjon- Tå peker ned mot gulv- 1.pri

#13166

Ligg på siden med bøy i kneet på det nederste benet. Støtt hodet ditt med armen din. Før det øverste beinet bakover før du løfter det strakt opp mot taket. Tærne peker ned mot gulv. Senk rolig ned igjen. Tell gjerne sakte til 5 per vei.

Sett: , Reps:



2. Press kne mot hånd 5 sek x 3 runder- 1.pri

#338

Ligg på ryggen, løft det ene benet og ta tak i kneet. Press kneet mot hendene og hold i fem sekunder.

Før benet lengre opp mot mage, og gjenta. Før benet så langt mot mage som mulig og gjenta en siste gang.

Evt i sittende hvis ubehag i ryggliggende

Når magen blir større kan man bevege kne mer ut mot siden

Varighet: , Sett: , Reps: , Pause:



3. Sideliggende kamskjell

#13167

Ligg på siden og støtt hodet mot den ene hånden. Trekk bena litt imot deg slik at du har bøy i både knær og hofter. Løft det øverste kneet og roter benet utover, mens du holder føttene samlet. Gjenta mot motsatt side. Progresjon: med mini-band over kne.

Sett: , Reps:



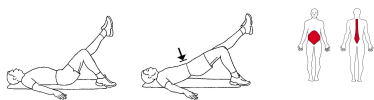
4. Liggende seteløft

#11

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

Gjenta 5 ganger.

Sett: , Reps:



5. Ettbeins seteløft 1

#786

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover.

Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Strekk det ene benet og løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt. Gjenta med det andre benet.

Gjenta 5 ganger

Sett: , Reps:



6. Seteløft m/liten ball 1

#9439

Ligg på ryggen med armene langs siden, bena bøyd og en liten ball mellom knærne. Aktivér magemuskulaturen og løft bekkenet opp fra gulvet til du har en rett linje gjennom kroppen fra kne til skulder. Senk rolig ned igjen





7. Seteløft og lårcurl m/ball

#798

Ligg med begge benene på ballen og armene ned langs siden. Finn nøytralstillingen i ryggen og bekkenet, lag "flat mage" og løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Trekk benene mot baken ved å bøye i knærne, rull ballen tilbake og gjenta.



8. Bekkenløft på hælene 2

#8254

Ligg på ryggen på en matte med armene i kryss over brystet. Bøy knærne og sett hælene i matten. Løft bekkent opp og stram setet slik at hele kroppen er strak fra kne til skulder. Vær oppmerksom på å holde tærne i luften under hele øvelsen.



9. Glute bridge m/miniband

#12049

Fest en sirkulær strikk omkring lårene ned mot kneet. Ligg på ryggen med bøyde knær, fotsålene i gulvet og armene ut langs siden. Ha avstand mellom føttene slik at du får et drag fra strikken og må jobbe med å presse lårene utover. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen opp fra underlaget. Marker sluttposisjonen og vend tilbake til utgangsstilling før du gjentar.



10. Bekkenhev 1

#19

Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp, slik at du har 100-110 grader i hoften og en liten bøy i knærne. Løft bekkenet rett opp mot taket uten å svinge med benene og senk langsomt tilbake.

