

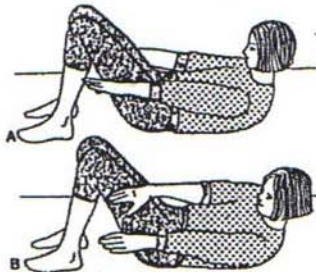
ØVELSESPROGRAM FOR SMERTER I UNDERLIVET



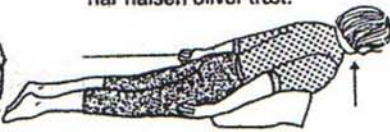
1. Opvarmning af »mørbrad«
Sid på en stol
— løft skiftevis højre og venstre ben op fra stolen — gentag i 1-2 minutter, eller
— cykle på en kondicykel med lidt for lav sadel i 5 minutter.



2. Strækkeøvelse for »mørbraden«
Stå ved et højt bord (spisebord eller køkkenbord)
— sæt højre fod op på bordkanten, hold venstre fod i gulvet med tæerne pegende lige frem
— læn dig ind mod bordet, støt evt. med hænderne på bordet. Hold stillingen i 10-15 sek., føle strækket i venstre bens lyske og læg
— sænk højre ben ned igen og hvil
— gentag igen med højre ben oppe, udlør øvelsen 3-4 gange.
— gentag med modsat ben (venstre ben oppe)



3. Styrkeøvelse for mavemuslerne
Lig på ryggen med begge ben bøje og fødderne i gulvet.
— løft hovedet og skuldrene lige op, sænk ned igen (A)
— løft hovedet og skuldrene til højre, sænk ned igen (B)
— løft hovedet og skuldrene til venstre, sænk ned igen.
— gentag løftene ialt 10-20 gange, hold pauser ind imellem, når halsen bliver træt.



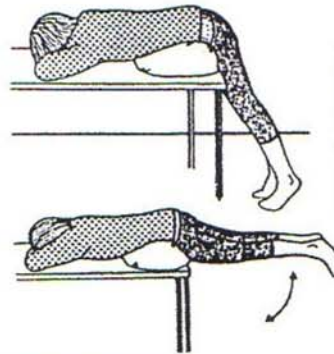
4. Styrkeøvelse for rygmuslerne
Lig på maven med en pude under denne (træk hagen ind mod kroppen).
— løft hoved og overkroppen op, sænk ned igen (husk at holde benene i gulvet). Gentag 10-20 gange.



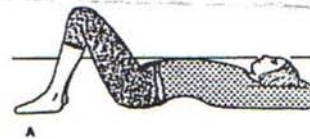
5. Styrkeøvelse for sideendemuslerne
Lig på siden, bøj underste ben
— løft øverste ben bagud op, med hælen øverst, gentag 6-10 gange. Gentag øvelsen til modsat side.



6. Styrkeøvelse for bækkenbunden
Lig på ryggen med bøje ben og fødderne i gulvet
— knib sammen i bækkenbunden, føle at du lukker endetarmen, skeden og urinrøret. Hold spændingen i 5 sek., slap af igen, gentag 10-20 gange.



7. Styrkeøvelse for endebalderne
Læg dig hen over sengen eller bordet med en pude under maven og med benene ud over kanten
— løft begge ben op til lige stilling, sænk ned igen, gentag 10-20 gange.



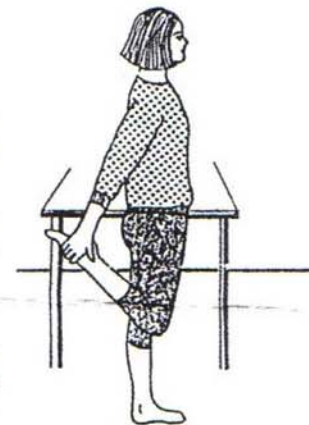
8. Strækkeøvelse for begyndelsen af »mørbraden«
Lig på ryggen med bøje ben og fødderne i gulvet
— vip bækkenet ned så lænden rører gulvet, gentag 10-20 gange.



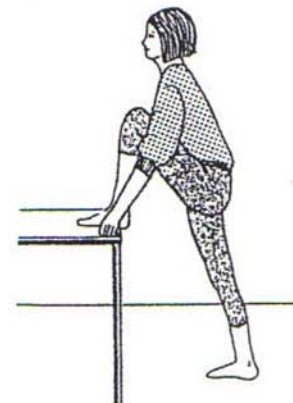
9. Strækkeøvelse for lårets indersidemuskler
Lig på ryggen med bøje ben og fødderne i gulvet
— lad benene falde ud til siderne, gentag 3-4 gange.



10. Strækkeøvelse for lårets bagsidemuskler
Stå ved en skammel, støt højre hæl på skamlen (benet er strakt)
— læn dig frem over højre ben med ryggen ret, føle strækket på bagsiden af låret, hold strækket 10-15 sek., slap af igen, gentag 3-4 gange.
— gentag med modsatte ben.



11. Strækkeøvelse for lårets forsidemusler
Stå ved en stol/bord
— tag fat om højre fod, hold kroppen helt lige og hold lårene samlet.
— træk bagud med højre hånd om højre fod (mærk strækket på forsiden af låret). Hold strækket 10-15 sek., slap af igen, gentag 3-4 gange
— gentag med modsatte ben.



12. Strækkeøvelse for »mørbraden«
— Gentag hele øvelse 2.