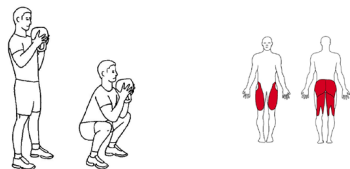


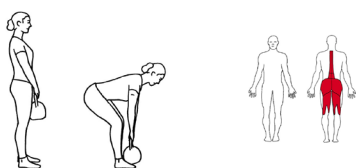
Et program for deg som ønsker å komme i gang med trening etter fødsel på en trygg og skånsom måte. Normalt anbefales det å vente 6 uker etter fødsel med å komme i gang med trening, men dette er individuelt. Dersom du opplever plager i bekken eller rygg, inkontinens e.l. anbefaler vi deg å ta kontakt med en av 3T-Klinikkens behandlere for å få et individuelt tilpasset treningsprogram.



1. Goblet squat

Start i en stående posisjon med kettlebellen fremfor, men tett intill kroppen. Albuene holdes rett ned under kulen. Ha tyngden på helene og sett deg ned i en dyp knebøy. Husk å ha hoften under kneleddet i bunnposisjon. Bruk bena til å strekke deg opp til startposisjon. Hold ryggen rak gjennom hele bevegelsen. Knip bekkenbunnen sammen gjennom hele utførelsen.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 12**



2. Rumensk markløft m/én kettlebell

Hold en kettlebell med begge hender foran hoften. Skuldre skal være noe tilbaketrukket, bryst noe opp og frem, ryggen med naturlig svai og knærne lett bøyd. Før setet bakover og senk vekten ned mellom føttene. Gå så langt bevegeligheten tillater. Returner til utgangsposisjon ved å drive hoftepartiet fremover. Knip bekkenbunnen sammen gjennom hele bevegelsen.

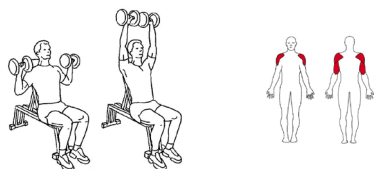
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 12**



3. Cybex: Row 1

Sitt med rett rygg og press brystet mot puten. Ta tak i de lodrette grepene. Hold armene strake og slipp skuldrene godt framover. Herfra trekkes armene bakover og ned langs siden, slik at håndtakene føres mot magen. Hold hele tiden kontakten med brystputen.

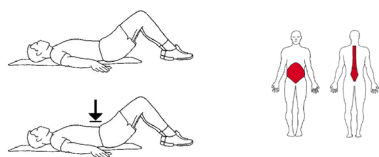
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 12**



4. Sittende hantelpress 1

Sitt med god støtte i ryggen, ha bøyde albuer og fiksér mage- og korsryggregionen. Ha et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.

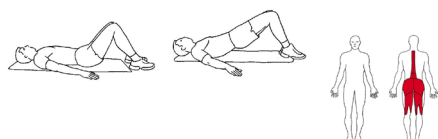
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 12**



5. Ryggliggende "flat mage"

Ligg på ryggen (hold nøytralposisjon av bekken og ryggrad) med fotsålene i gulvet. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Forsøk å holde spenningen mens du puster normalt i 5-10 sekunder.

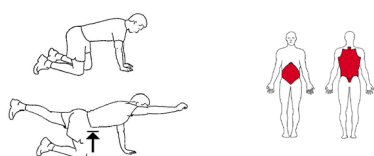
Sett: 3 , Reps: 8-12



6. Liggende seteløft

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.

Sett: 3 , Reps: 12



7. Diagonalløft

Stå på alle fire. Løft det ene benet og den motsatte armen til de er i forlengelse av resten av kroppen. Slipp tilbake og prøv å få kne og albue til å møtes. Gjenta.

Sett: 3 , Reps: 8-12



 **Vis video**