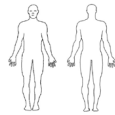


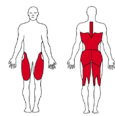
Et program som passer for deg som er gravid. Dersom du opplever plager i bekken eller rygg, eller ønsker et individuelt tilpasset treningsprogram, anbefaler vi å ta kontakt med en av 3T-Klinikkens behandlere.



1. Cybex: Arc Trainer

Du kan velge et program og starte løpesykkelen, eller bare trykke start. For å endre motstanden trykk pluss el. minus, og for å avslutte trykk stopp. Varighet: 10-30 minutter.

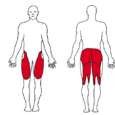
Varighet: , **Hastighet:** Km/t



2. Sumo markløft m/kettlebells

Start oppreist med bred benstilling og hold en kule i hver hånd foran kroppen. Sett rumpa ut og hold brystet høyt. Press knærne ut og senk rumpa mens kulene går rett ned mot føttene. Ved ønsket bunnposisjon reis deg opp i samme bane. Hold ryggen rett og skulderene tilbaketrukket (retrahert).

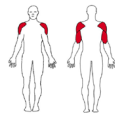
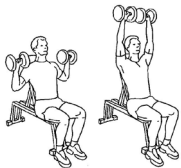
Vekt: kg, **Sett:** 3 , **Reps:** 10



3. 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.

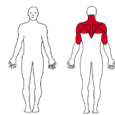
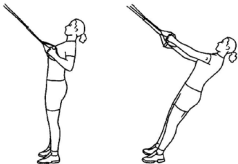
Vekt: kg, **Sett:** 3 , **Reps:** 10



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.

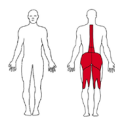
Vekt: kg, **Sett:** 3 , **Reps:** 10



5. TRX Low Row

Stå på gulvet med hender i TRX, albue rett under skulder. Senk kroppen ned mot gulvet og trekk tilbake til utgangsposisjonen med albue tett mot kroppen. Øvelsen gjøres tyngre ved å forandre på vinkel.

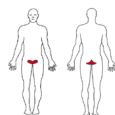
Sett: 3 , **Reps:** 10



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:** 10



7. Sideliggende utgangsstilling

Ligg på siden med bøyde ben. Hold en arm under hodet og støtt deg med den andre armen. Trekk bekkenbunnsmusklene inn og sammen i 4-8 sekunder. Gjenta 8-12 repetisjoner i 1-3 runder.



▶ Vis video