

Klinik for Kvindekroppen - Genoptræningsplan																
	Frekvens / dage	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Flere?	Kommentar	
Overordnet fokus (læs noter)																
Hverdagsstrategier																
Holdningsfokus																
Brug din bækkenbund (Fx løft, host, nys, mavetræning)																
Vejrtrækningsfokus																
Arvævsmassage																
Stræk Opvarmning og mobilitet - i kombination med "Step 1, 2 el. 3"																
Bindevævsstræk (fx opvarmning)																
Step 1 Intro bækkenbund																
Kend din bækkenbund (infovideo - ej træning)																
Find din bækkenbund																
Træn din bækkenbund (evt ligg., sidd. el. stående)																
Step 2 Intro kernen																
- stop med step 1																
Aktiver din kerne																
Step 3 Genoptræning (cirka 12-15 min)																
- stop med step 2																
Modul 1																
Modul 2																
Modul 3																
Modul 4																
Modul 5																
Modul 6																
Modul 7																
Modul 8																
Modul 9																
Modul 10																
Step 4 Afspænding / udspænding																
<p>Øvelserne findes også på www.kvindekroppen.dk - nederst: Øvelser til klienter</p> <p>Vi anbefaler, at udføre dem hver eller hveranden dag.</p> <p>Ét kryds, tæller for én træning med ét af de styrkende programmer (fx Stræk som opvarmning, kombineret med et træningsprogram (step 1, 2 eller 3)).</p> <p>Du må gerne køre Modulerne to runder i streg. Men husk - at alt er bedre end ingenting.</p>																