

Venepumpeøvelser

Start med at trække vejret helt ned i maven 3-5 x. Maven skal blive stor og fuld af luft



Løft bagdelen op og ned 10 gange



Bøj og stræk hvert ben 10 x

Stræk af bækkenbunden



Lig som vist. Svaj lidt i ryggen. Slap af i maven. Stræk af bækkenbunden er svært at mærke, det er nærmere en følelse af at "åbne" sig lidt. Hold stillingen i ca. 30 sek. Gentag 3 X



Sid som vist. Synk godt ned med underkroppen. Slap af i maven. Hold stillingen i ca. 30 sek. Gentag 3 x