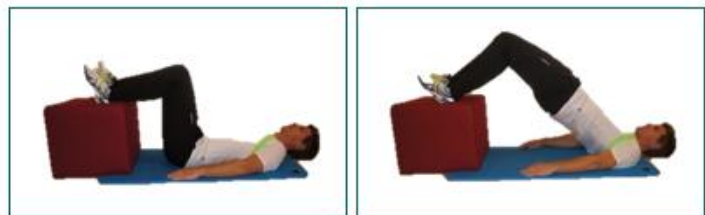
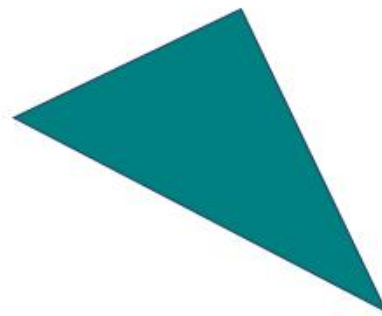


# Trigomedisin



## Dosering:

1. 6x6 sekunder, 3 serier pr dag når du har problemer
2. 6x6 sekunder, 1 serie pr dag som forebygging

## Beskrivelse:

### 1. Bekkenvippen

Startposisjon: Ligg på ryggen med beina opp fra gulvet, 90 grader bøy i hofter og knær og armene liggende langs kroppen.

Utførelse: Press armene ned mot underlaget og trekk knærne sakte mot brystet slik at baken løftes litt opp fra underlaget. Hold i 6 sekunder og returner sakte til startposisjon. Utføres 6 ganger

### 2. Seteløft

Startposisjon: Ligg på ryggen med hælene på en stol eller lignende, ca 90 grader bøy i hofter og knær og armene liggende langs kroppen.

Utførelse: Press hælene ned mot underlaget og løfte setet sakte opp fra underlaget. Stopp når hoftene er strake, hold i 6 sekunder og returner sakte til utgangsstilling. Utføres 6 ganger

### 3. Skuldernedpress

Startposisjon: Sitt på en stol med armlener med armene plassert på armlenene, albue bøyd (alternativt med armene på en bordkant, en benk eller lignende, da med strake albuer). Beina plasseres på gulvet.

Utførelse: Press armene ned, strekk ut albue og løft sete opp fra stolen slik at skuldrene presses ned i forhold til resten av kroppen. Beina er fremdeles i gulvet. Hold i 6 sekunder og returner sakte til utgangsstilling. Utføres 6 ganger

