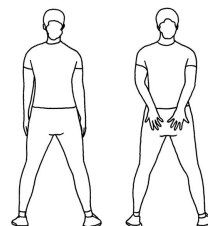
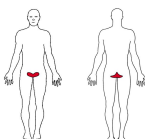


### 1. Ryggliggende utgangsstilling 1

Ligg på ryggen med bøyde ben. Trekk bekkenbunnsmusklene opp og innover. Her kan du kjenne at de indre magemusklene spennes.

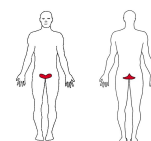
**Sett: 3 , Reps: 10**



### 2. Bekkenbunnsøvelse i stående stilling

Stå med bena godt fra hverandre. Hold hendene på setemusklene og kjenn at disse ikke strammes når du trekker bekkenbunnsmusklene sammen. Tenk at du trekker sammen rundt urinrør, skjede og endetarm og løft opp og inn i kroppen. Forsøk å ikke bruke muskler på utsiden av bekkenet.

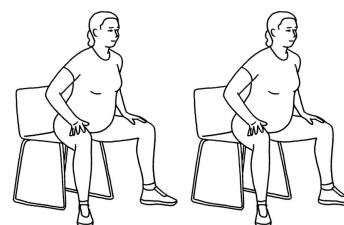
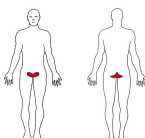
**Sett: 3 , Reps: 10**



### 3. Bekkenbunnsøvelse i skredderstilling

Sitt i skredderstilling. Hold ryggen rett og len deg bakover på armene. Bruk bekkenbunnsmusklene til å trekke sammen rundt urinrør, skjede og endetarm og løft opp og inn i kroppen.

**Sett: 3 , Reps: 10**



### 4. Bekkenbunnsøvelse sittende fremoverlent

Sitt framoverbøyd og støtt deg med hendene på lårene. Forleng nakken med å trekke inn haken. Bruk bekkenbunnsmusklene til å trekke sammen rundt urinrør, skjede og endetarm og løft opp og inn i kroppen.

**Sett: 3 , Reps: 10**

