



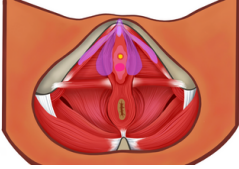

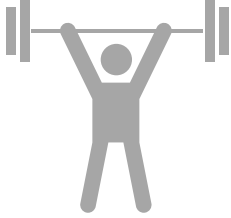
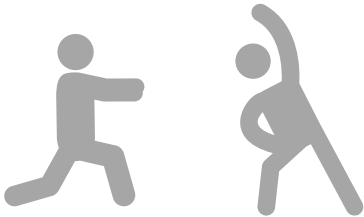
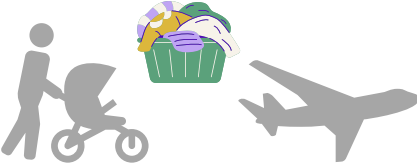
Æfingar við sigi

Hvað þarf að hafa í huga áður en farið er af stað í þjálfun?

	GH + PB SKOÐUN	GH + PB er hluti af POPQ skoðun. Það getur verið góður mælikvarði á það hversu heil og teygjanleg spöngin er. Spurðu fagaðila um þetta.
	ÞRJÚ SKRIFLEG MARKMIÐ	Hvaða þrjú atriði langar þig að ná fram með æfingum? Skrifðu þau niður og fylgstu með árangrinum. Breyttu þegar þú nærð markmiðum þínum eða ef þú breytir markmiðunum.
	ÞRÝSTINGSSTJÓRNUN	Stuðningur neðanfrá þarf að vinna á móti þrýstingi sem kemur ofanfrá. Það skiptir máli að velja réttan stuðning fyrir hvert verkefni.
	STUÐNINGSFATNAÐUR	Stuðningsfatnaður styður við spöngina og opin á grindarbotninum. Það er bæði hægt að fá fatnað með innbyggðum stuðningi og svo auka stuðning sem maður klæðir utan um annan fatnað.
	INNRI STUÐNINGSTÆKI	Innri stuðningstæki styðja við leggöngin og koma í veg fyrir sig. Það er bæði hægt að fá tæki uppáskrifuð frá lækni en einnig er hægt að nýta aðra hluti sem stuðning eins og t.d. túrtappa.
	ÞVAG OG HÆGÐIR	Að æfa með fulla blöðru eða ristil setur meira álag á grindarbotnsvöðvana. Það hjálpar mörgum að hafa betri stjórn á þrýstingi ef þeir tæma fyrir æfingu.
	HUGARFAR	Líkaminn þinn er gerður fyrir hreyfingu. Hreyfing er góð fyrir sig. Það er svo mikilvægt að trúa því að þú getir hreyft þig án þess að valda meiri skaða! ÞÚ GETUR ÞETTA!

Æfingar við sigi

7 lögmál æfinga

	PYNGDRARAFLSSTIGNUN	Það hjálpar mörgum að byrja á æfingum þar sem þyngdaraflið hefur lítil áhrif á grindarholslíffærin. Þetta eru stöður þar sem mjaðmirnar eru hærri en hjartað en þá getur verið auðveldara að hafa betri stjórn á þrýstingi.
	HÖGGSTIGNUN	Að byrja á hreyfingu sem innihalda engin högg eins og sund eða hjól og auka svo álagið hægt og rólega í erfiðari þjálfun hjálpar mörgum að ná markmiðum sínum.
	GRINDARBOTNSÞJÁLFUN	Að þjálfna grindarbotnsvöðvana að gera það rétta á réttum tíma er lykillinn. Til þess að ná árangri með æfingum er mikilvægt að hafa alla þætti þjálfunar inni: Úthald, snögga spennu, samhæfingu og slökun.
	POLÞJÁLFUN	Í hverri viku skaltu reyna að ná amk 150 mínútum af þolþjálfun á miðlungsálagi eða 75 mínútum af þolþjálfun á miklu álagi eða blöndu af báðum, helst dreift yfir vikuna.
	STYRKARÞJÁLFUN	Í hverri viku skaltu reyna að ná að stunda styrktarþjálfun af miðlungs eða miklu álagi amk 2x í viku.
	LIDLEIKAPÞJÁLFUN	„Motion is lotion“. Það hjálpar að smyrja liðina með hreyfingu og minnkar líkur á að maður stífni upp með tímanum.
	FÆRNIPÞJÁLFUN	Það hjálpar að velja æfingar sem minna á hreyfingar sem maður þarf að gera í hinu daglega lífi og ná þannig betri stjórn á einkennum sínum.