

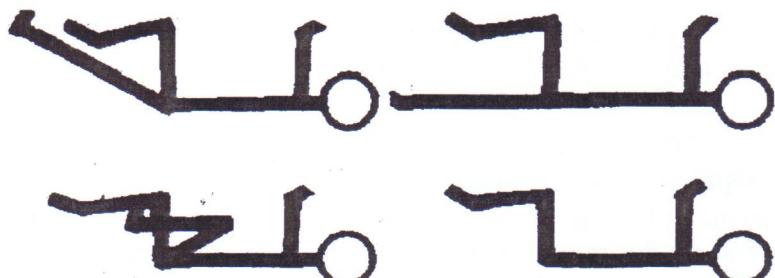
7) læg dig ned på albuerne, "skvulp" evt. med mavnen og ligg sådan 1/2 min.



med det andet ben.

Gentag 6-10 gange med det samme ben - skift ben og gør det samme
seank det strakt ned.

6) stå på alle fire - bøj benet op mod mavnen - stræk benet bagud og



det andet ben.

Gentag 6-10 gange med samme ben - skift ben og gør det samme med
bøj benet op til mavnen - stræk benet op i luften og seank det strakt ned.



4) pulst al luften ud og "skvulp" med mavnen nogle gange



Gentag 5 gange

til side, nogle gange.

3) løft enden op, vip med den - sætten op og ned eller fra side til



Gentag 10 - 15 vip med hvert foldet

trykke på bagsiden af benet med handene, hver gang du vippes.

2) løft det ene ben op - vip med foldeddet - prøv om du kan



Gentag 3-5 gange.

pust langsom ud igennem

1) lig på ryggen med bøjede ben - stræk vejret helt ned i mavnen.



Venepumpen



Venepumpen

Hjertet pumper blodet ud i hele kroppen gennem blodkarene, der efterhånden deler sig i finere og finere grene. I de allerfineste forgreninger afgiver blodet ilt og næringsstoffer til legemets celler og optager affaldsstoffer fra cellernes stofskifte.

Derefter samler de fine forgreninger sig igen til større kar, vener, hvorigennem blodet føres tilbage til hjertet og rensningsprocesserne i lungerne og nyerne. Det er de kræfter, der sørger for dette returløb, der kaldes venepumpen.

En meget vigtig del af venepumpen er vores muskler. Når de spændes og afslappes, presser de blodet frem gennem veneerne og fremmer hermed blodcirculationen.

Et andet vigtig led i venepumpen er mellemgulvet. Mellemgulvet er en tynd muskel, der adskiller lungerne fra bugindholdet. Den sidder fast på alle de nederste ribben som et hvælvet stempel inde i kroppen

De skal laves midst en gang daglig eller når smerte er værst. Det er bedst, at lave dem om eftermiddagen eller om aftenen, da har tyngdekraften næst at påvirke kroppen.

Øvelserne i denne folder vil forbedre modarbejde de forhold, der kan være en hindring for returløbet.

Man kan også styre sine muskler bedre, når venetrykket er normalt. Man et drægt tilbageløb af blodet i bækkenet bevirke, at bækkeneddene går op. Kan et for højt venetryk. Dertil trærede led har et for højt venetryk. Derefter

Når mellemgulvet arbejder (trækker sig sammen) går stemplet ned og vi laver en dyb vejtrækning.

Disse dybe vejtrækninger sørger for, at bughulens store vene tømmes, da de er hæftet til samt passere igennem mellemgulvet. En væsentlig hindring for et godt tilbageløb er tyngdekraften. Blodet i benene skal løbe opad, og hæmmes i dette af tyngdekraftens træk nedad i bughulens organer. Dette bevirker et forøget tryk i bækkenet.

Dette tryk i bækkenet kan sammen med tyngdekraften og for stramt tøj eller bugmuskler bevirke, at veneerne i underlivet ikke tømmes godt nok.

Underlivsorganerne er lejret ind i venekar. Der findes ikke et andet sted på kroppen, hvor der er så mange vene som i underlivet. Man kan føle tyngdefornemmelse, spænd og ømhed/smerter i underlivet, når disse kar står for fyldte. Underlivet kan "hæve" op og man kan få en udspiling af maven, hæmorider og hævede ben.