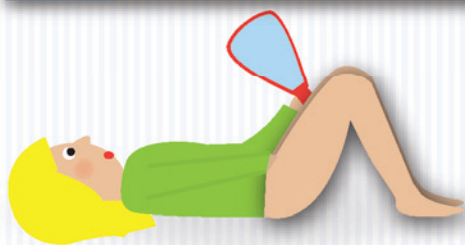


SÅDAN FINDER DU BÆKKENBUNDSMUSKLEN



KVINDER

Mange kvinder har vanskeligt ved at finde bækkenbunden. Den er ikke synlig udefra og det kan være svært at vide, om man har fat i den rigtige muskel. Derfor kan man være tilbøjelig til at spænde op i balder, mave eller lår.

Læg dig på ryggen, tag et par dybe indåndinger, så du slapper helt af i kroppen.

Før en eller 2 fingre op skeden og mærk efter, hvad der sker.

Forestil dig, at du skal holde på en prut. Når du spænder i lukkemusklen, er det bækkenbunden, du aktiverer. I første omgang behøver du derfor ikke at tænke på, om du nu også får fat omkring skeden og urinrøret – det sker nemlig af sig selv, når du spænder omkring anus.

Når du kan mærke, at din skede klemmer om dine fingre, har du fat det rigtige sted.

Brug evt. et spejl – så kan du se at mellemkødet bevæger sig, når du kniber.

MÆND

Stil dig med blottet underliv foran et spejl.

Forestil dig at du skal holde på vandet eller en prut og knib sammen omkring urinrør og endetarm.

Når du har fat i bækkenbunden, kan du se i spejlet om din penis/testikler løfter sig. Læg evt. et par fingre på dit mellemkød og mærk om det bevæger sig opad, når du kniber.

Spænd op i bækkenbunden og kontroller at du ikke samtidig spænder unødigt i mave, balder og lår.



ØVELSER FOR BÅDE MÆND OG KVINDER

Nu ved du, hvordan du finder bækkenbunden og er klar til at træne den.

Hvis du er uøvet, starter du med den stilling, hvor det er nemmest for dig at få rigtig fat i musklen.

Senere – når du har mere styr på knibet – vil du kunne lave dine øvelser siddende eller stående. Og når du bliver super øvet, vil du også kunne knibe, mens du bevæger dig rundt.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ AT DU IKKE HOLDER VEJRET, NÅR DU KNIBER.



01 Start med at indtage den stilling, der passer dig bedst. Tag et par dybe indåndinger og slap af i kroppen.

02 Lav en lille serie hurtige små knib, så du kommer i kontakt med din bækkenbund og hold derefter en lille pause.

LILLE KNIB LILLE KNIB LILLE KNIB LILLE KNIB LILLE KNIB PAUSE

03 Knib derefter 6 sek. og slap af i 6 sek. – gentag 6 gange.

(6 SEK KNIB 6 SEK PAUSE) * 6

04 Slut af med at knibe så længe, som du kan holde knibet og slut med en tilsvarende lang afslapning.

KNiiiiiiiiiiiiiiB PaaaauuuuuuSE

05 Lav øvelsen 3 gange dagligt. Huskereglene i starten er: 6x6x6 tre gange om dagen.

ØG SVÆRHEDSGRADEN

Efterhånden som din bækkenbund bliver stærkere, kan du øge sværhedsgraden.

- Øg længden af knibet. Husk at afspændingspausen skal være ligeså lang som knibet. Når du kan holde knibet i 10 sek. skal pausen også være 10 sek.
- Lav øvelserne i andre stillinger.
- Lav øvelserne, mens du foretager dig andre ting – fx i badet eller mens du støvsuger.
- Lav øvelserne, når du går tur eller løber.

NB.

Stram på den gode måde er lig med stærk og smidig. Stram på den dårlige måde er øm og overspændt.

Derfor er afspændingen mellem knibene lige så vigtig, som selve knibet.

AFSPÆNDINGSØVELSER

FOREBYG EN ØM OG USMIDIG BÆKKENBUND

- FOR BÅDE MÆND OG KVINDER

En sund og stærk bækkenbund er smidig og elastisk. En overspændt bækkenbund er øm og hård.

Måske var din bækkenbund fyldt med muskelspændinger og myoser, inden du gik i gang med træningen. Måske har du været en lidt for ivrig nybegynder, som har overtrænnet og nu betaler prisen i form af muskelsmerter i underlivet. Måske ønsker du blot at bevare din bækkenbund velfungerende og forebygge eventuelle problemer.

Her er en række udspændingsøvelser, som både afhjælper og forebygger muskelspændinger. Prøv dig frem mellem øvelserne og find dem, som gavner dig bedst.

01

Læg det ene ben bøjet på et bord. Læn dig fremover og mærk strækket i lyske og bækkenbund.

Tag nogle dybe indåndinger og slap af i strækket i udåndingen.

Hold stillingen i **15-20 sek** og gentag øvelsen med det andet ben.



02

Læg dig på ryggen med bøjede ben op mod maven.

Tag fat om knæene og før dem ud til siden, mens du stadig presser dem nedad.

Strækket mærkes som noget, der klemmer i lysken.

Tag nogle dybe indåndinger og prøv om du kan øge strækket i udåndingen.

Hold stillingen i 15-20 sek.



03

Sæt dig på hug og lad fødder og knæ pege ud til siden.

Tænk på at give efter, så dit bækken åbner sig.

Du kan evt. holde fast i et bordben imens, så du ikke bruger kræfterne på at holde balancen.



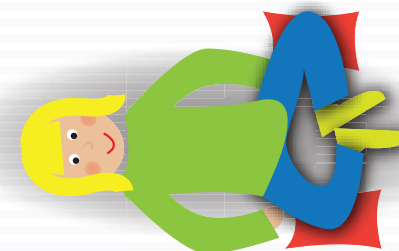
04

Læg dig på ryggen med fodsålerne mod hinanden og fødderne trukket op mod skridtet.

Lad knæene falde ud til siden.

Læg evt. puder under knæene, så de hviler godt og afslappet.

Tag nogle dybe indåndinger og slap af i strækket i udåndingen.



05

Læg dig på ryggen med bøjede ben, fødderne i gulvet og knæene let ud til siden.

Løft dit bækken op mod loftet. Start med halebenet og løft hvirvel for hvirvel i ryggen, indtil du hviler på fødder og den øverste del af ryggen.

Træk vejret langsomt helt ned til bækkenbunden og lad maven blive stor og rund i indåndingen.

Ånd roligt ud igen.

Gentag vejrtrækningen 3 gange, inden du langsomt begynder at rulle ned igen – hvirvel for hvirvel til du er halvvejs nede, her standser du op og ryster dit underliv let for at befri det for eventuelle spændinger.

Forsæt derefter med at rulle ned til du halebenet rammer gulvet. Når du er helt nede, ”bumber” du numse og lænd blidt mod gulvet 10-15 gange – lige op og ned og lidt ud til siderne.

Slap derefter helt af og mærk varmen og velværet i dit underliv.

