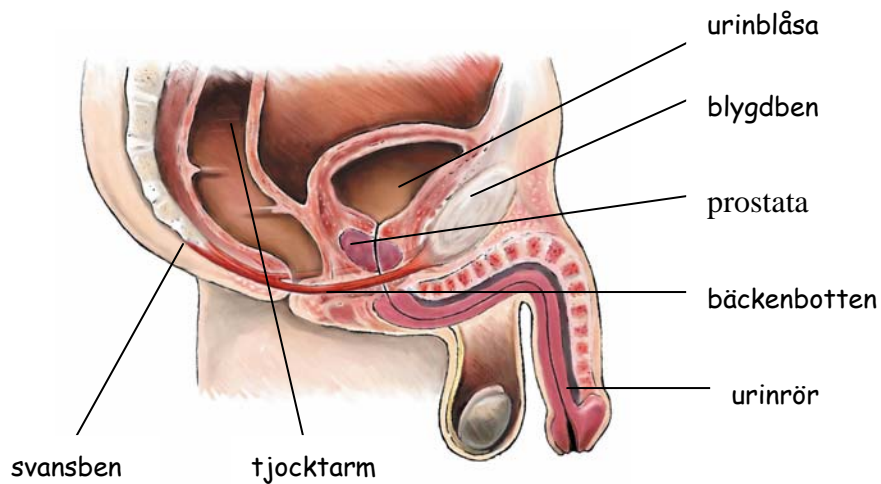


Grundläggande träning av bäckenbotten Män

Bäckenbotten avslutar bukhålan nedåt och bildar en muskulatur som sträcker sig från blygdbenet till svansbenet. Den fäster också på sittbensknölarne (fig.1).

Bäckenbottenträning syftar till att stärka muskulaturen så att de inre organen lyfts upp i rätt läge samt öka muskelkraften runt urinrör och ändtarm.

fig.1



Det är viktigt att du tränar rätt muskulatur därför ska du börja med att identifiera dina bäckenbottenmuskler.

Det gör du lättast genom att ligga i en avslappnad ställning t.ex. på rygg med benen uppdragna (fig.2) eller liggande med benen vilande på en stol (fig.3).

fig.2



fig.3



NIKOLA

Hitta rätt muskler

Knip försiktigt ihop slutmuskeln runt ändtarmen, fortsätt knipa uppåt-framåt runt urinrörsmynningen som om du behöver kissa men inte fick.

Sug in och lyft upp hela bäckenbotten. Det ska kännas som ett lyft underifrån-
uppåt i riktning mot naveln.

Gör denna rörelse med liten kraft och kort stund. Knip och lyft i två sekunder och slappna av i två sekunder.

Andas lugnt och känn med en hand på magen att bukmusklerna är avslappnade. Du kan även träna detta i sittande och stående.

När du behärskar dessa "hitta rätt knip" går du vidare till styrkeknipen.

Styrkeknip

Nu är det dags att lägga maximal kraft i knipet och hålla kvar det i 5-6 sekunder. Andas lugnt under hela knipet. Knip 5-6 sekunder, släpp knipet successivt och vila lika länge.

Sträva efter att kunna klara 10 knip i följd och varje gång med så stor kraft som du orkar utan att späna bukmusklerna. Det ger ett onödigt tryck ned mot bäckenbotten.

Gör 10 knip, minst 3 gånger per dag

Uthållighetsträning

Utförs som styrkeknip men du försöker nu hålla kontraktionen i 30-60 sekunder. Styrkan kommer efter en kort stund att ligga betydligt under max knipet och detta är också meningen.

Avsluta varje styrkeknip omgång med ett uthållighetsknip.

Funktionsträning

Detta är den absolut viktigaste träningen. Det är nu dags att du blir medveten om vilka situationer som vanligtvis orsakar läckage och att du lär dig att medvetet och snabbt knipa med de muskler du tränat, just innan det förväntade läckaget. Exempel på sådana tillfällen är innan du hostar, lyfter tungt och under gymnastikpass.

EFTER ETT PAR MÅNADERS TRÄNING MÄRKER DU
ATT MUSKLERNA BLIVIT STARKARE.
RÄKNA MED ATT DET TAR LÄNGRE TID INNAN DU TRÄNAT UPP MUSKLERNA ORDENTLIGT.