



Træningsprogram



Programtitel: BÆKKENBUNDEN

Udarbejdet af: Aleris Privathospitaler

Tlf. 7020 3274

Bemærkninger: Øvelserne i dette program er præsenteret i den rækkefølge, hvori det er hensigtsmæssigt at træne dem. Først skal du have kontrol over din dybe vejtrækning og den tværgående mavemuskel (muskelkorsettet). Derpå kommer træningen af bækkenbunden i forskellige udgangspositioner. Til slut implementeres denne træning i et par af dagligdagens normale funktioner.

Det kræver stor koncentration at træne bækkenbunden og lære at spænde korrekt. Du kan en enkelt gang prøve at knibe strålen over, når du tisser, for så ved du hvilke muskler, det drejer sig om - men brug ALDRIG dette som træningsøvelse.



Korrekt vejtrækning - helt ned i maven



Udgangsposition: Rygliggende med benene bøjet.
Træning: Træk vejret helt ned i maven, så du kan mærke maven gå ud, når du trækker vejret ind og modsat når du puster ud.

OBS: I starten er det godt at mærke efter med sine hænder. Sidenhen placeres hænderne langs siden. Denne øvelse er med til at træne din bevidsthed omkring bækkenbunden.

Den tværgående mavemuskel - muskelkorsettet

1



2



Udgangsposition: Rygliggende med benene bøjede. Placer hænderne på maven - én over og én under navlen.

Træning: Tag en dyb indånding og pust ud igen. Træk nu den nederste del af maven ind mod rygsøjlen, uden den øverste hånd bevæger sig. Det er en ganske lille spænding som ikke må skabe nogen bevægelse og genere vejtrækningen. Hold spændingen i 3-4 vejtrækninger. Når du har styr på denne øvelse kan den udføres stående, gående og under forskellige aktiviteter.

OBS: Den tværgående mavemuskel og bækkenbunden arbejder sammen og er derfor lige vigtige at træne. Aktivitet i den tværgående mavemuskel har endvidere den påvirkning at lænden stabiliseres.



Den tværgående mavemuskel - muskelkorsettet

1



2



Udgangsposition: Rygliggende med bøjede ben.

Træning: Spænd muskelkorsettet som beskrevet ovenfor. Lad foden glide fremefter indtil benet næsten er strakt og så længe du kan bevare spændingen. Træk derpå benet tilbage til udgangspositionen.

3



Facts om bækkenbundstræningen



Optræning af bækkenbunden varer minimum 2-3 måneder. Du skal træne mindst 3 gange om ugen men helst flere gange dagligt for at opnå et godt resultat.

Alle øvelserne skal gentages 5-10 gange og holdes i 8-10 sek. Det er kvaliteten af knibet der er afgørende og ikke antallet af gentagelser.

Endelig er det meget vigtigt at slappe af i mave, bagdel og lår under øvelserne og holde de beskrevne pauser mellem øvelserne.



Bækkenbundsøvelse 1

Udgangsposition: Rygliggende med bøjede ben og fødderne i underlaget.

Træning: Knib i bækkenbunden. Knibet vil primært føles bagtil. Hold knibet i 8-10 sek. Slip knibet og hold en pause der er dobbelt så lang som knibet.



Gentag _____ gange.

Bækkenbundsøvelse 2

Udgangsposition: Maveliggende på en pude.

Træning: Knib i bækkenbunden. Knibet vil primært føles fortil. Hold knibet i 8-10 sek. Slip knibet og hold en pause der er dobbelt så lang som knibet.



Gentag _____ gange.

Bækkenbundsøvelse 3

Udgangsposition: Siddende med ret ryg på en stol.

Træning: Knib i bækkenbunden. Knibet vil primært føles bagtil og lidt efter midtfor. Hold knibet i 8-10 sek. Slip knibet og hold en pause der er dobbelt så lang som knibet.



Gentag _____ gange.



Bækkenbundsøvelse 4



Udgangsposition: Siddende på en stol. Lad dig falde lidt sammen ind mod ryglænet, så du kan fornemme et tryk omkring endetarmen.

Træning: Knib i bækkenbunden. Knibet vil primært føles bagtil. Hold knibet i 8-10 sek. Slip knibet og hold en pause der er dobbelt så lang som knibet.

Gentag _____ gange.

Bækkenbundsøvelse 5



Udgangsposition: Siddende på en stol. Bøj dig lidt fremover, så du kan fornemme et tryk omkring urinrøret og skeden.

Træning: Knib i bækkenbunden. Knibet vil primært føles fortil og midtfor. Hold knibet i 8-10 sek. Slip knibet og hold en pause der er dobbelt så lang som knibet.

Gentag _____ gange.

Bækkenbundsøvelse 6



Udgangsposition: Stående med let spredte ben.

Træning: Knib i bækkenbunden. Hold knibet i 8-10 sek. Slip knibet og hold en pause der er dobbelt så lang som knibet.

Gentag _____ gange.



Variant af ovenstående øvelser



Når du mestrer de ovenstående seks øvelser kan du forsøge følgende i forskellige udgangspositioner:

Knib langsomt sammen i bækkenbunden. Hold spændingen og knib en ekstra gang så bækkenbunden "løfter" sig. Hold fortsat spændingen og knib endnu kraftigere inden du langsomt slipper spændingen.

Der er altså tre etaper i denne øvelse som derfor kræver mere kontrol og større bevidsthed.

Rejse og sætte sig

1



2



Udgangsposition: Siddende på en stol.

Træning: Knib i bækkenbunden. Knibet vil primært føles fortil. Rejs dig langsomt op mens du holder knibet. Slip knibet når du står helt op. Knib sammen og sæt dig igen.

OBS: Brug altid denne øvelse når du rejser og sætter dig.

Gentag _____ gange.



Løft



Udgangsposition: Stående med tæer og næse i samme retning.

Træning: Knib i bækkenbunden, bøj knæ og hofter og hold ryggen ret. Tag fat om det der skal løftes, kontrollér at bækkenbunden er spændt og stræk benene mens byrden holdes tæt ind til kroppen. Samme procedure er gældende, når du skal sætte en ting fra dig på gulvet.

OBS: Brug altid denne øvelse når du skal løfte ting.

Gentag _____ gange.

Bevar en god bækkenbund



HUSK:

Efter træning i 2-3 måneder skal du kunne holde et knib i 30 sek. Herefter skal du dagligt lave 20 gode knib á 8-10 sek. varighed for at bibeholde en stærk bækkenbund.

Vælg de øvelser der passer til det du går og laver. Hvis du står og venter på bussen eller skralder kartofler - så lav øvelserne imens - det er der jo ingen der kan se. Kører du meget i bil kan du knibe hver gang du ser en rød lastbil...

Find din egen rutine så du får trænet den kære bækkenbund hver dag!