

TRÄNING AV BÄCKENBOTTENMUSKULATUREN

Lär dig först att hitta dina bäckenbottenmsukler.

Börja träningen genom att lätt knipa ihop slutarmuskeln runt ändtarmen och drag sedan inåt och uppåt. Fortsätt träningen genom att flytta kniprörelsen framåt och spänna inåt och uppåt som om du försöker hålla emot urinen. Rörelsen skall vara riktad upp mot naveln. Håll spänningen i två sekunder och slappna sedan av.

Upprepa denna rörelse 5-10 gånger efter varandra, 3 gånger per dag. Kom ihåg att **inte** spänna mag- eller stussmuskler medan du spänner bäckenbottenmusklerna. Vid inlärningen av kniprörelserna kan det underlätta att sätta sig på ett bordshörn, då aktiveras inte stussmusklerna.

När männen spänner bäckenbottenmusklerna med rätta kniprörelser stiger testiklarna en aning. Rörelsen kan kännas med handen. Kvinnorna kan kontrollera om de gör rätt kniprörelse genom att känna efter om området runt vaginan dras något inåt.

När du lärt dig hitta bäckenbottenmusklerna, övergå till dessa tre träningsövningar.

1. MAXIMALSTYRKA som behövs vid kraftiga ansträngningar så som att lyfta tunga saker.

- Spänn bäckenbottenmusklerna kraftigt → 100%
- Håll spänningen 5-10 sekunder, **slappna av 20 sekunder**. Upprepa 5 gånger.

100% ___|5-10s|_____|5-10s|_____
20 s 20s

2. SNABBHETSSTYRKA som behövs vid plötsliga ansträngningar så som hostningar och nysningar.

- Spänn bäckenbottenmusklerna maximalt och slappna av i snabbast möjliga takt → 100%
- Upprepa spänningen 10-15 gånger efter varandra **utan pauser**.

100% _^_^_^_^_^_^_^_^_^_^_^_^_

3. UTHÅLLIGHETSSTYRKA behövs dagligen då vi rör på oss samt då vi anstränger oss fysiskt.

- Spänn lätt bäckenbottenmusklerna ~ 60%
- Håll spänningen 10 sekunder. **Slappna av 20 sekunder**. Upprepa 20-30 gånger.

60% ___|10s|_____|10s|_____
20s 20s

Allmänt om träning av bäckenbottenmuskulaturen:

- Gör övningarna till en början **3 gånger per dag** och öka sedan vid behov.
- Kom ihåg att i fortsättningen spänna bäckenbottenmusklerna i de dagliga göromålen.
- Håll 2 vilodagar i veckan (dock inte efter varandra)
- Träning av bäckenbottenmuskulaturen kräver uthållighet. Ibland uppnås full effekt först efter ett par månaders träning.