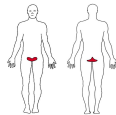


Når du træner din bækkenbund er det vigtigt, at du har god tid til at fokusere og mærke efter.

Det er lettest at mærke muskulaturen, når du har et tryk mod bækkenbunden som i øvelse 3. Udgangspositionen i øvelse 5 og 6 er den mest udfordrende.

Antal gentagelser kan øges efterhånden som du får mere kontrol.

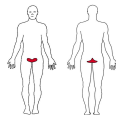
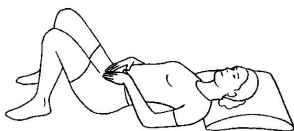
Når du er blevet god til bækkenbunds øvelserne, kan du slutte af med at sug bækkenbunden op mens du hopper. Det er en god test på, om du har fat det rigtige sted :-)



1. Anatomi bækkenbunden

Bækkenbundsmuslerne ligger indvendig i bækkenet. De danner gulvet i kroppen, skal modstå alle øgninger i bugtryk som opstår f.eks under hoste og nys, og skal holde alle indvoldene i underlivet på plads så de ikke synker ned.

Den kan være svær at træne, fordi man ikke kan "se" nogen bevægelse, men skal "føle" bevægelsen. Man kan sammenligne bevægelsen med den fornemmelse man har, når man skal tisse men er nød til at holde sig.



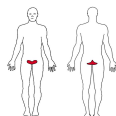
2. Rygliggende udgangsstilling 1

Lig på ryggen med bøjede ben.

Placer 2 fingre på mavemuslerne lige inden for hoftekammen.

Sug navlen ind, så du kan mærke, der bliver spændt under fingrene, træk derefter bækkenbunden op og ind. Hold stillingen i 5-10 sekunder mens du tager gode dybe vejrtrækninger.

Slip og gentag 5 gange



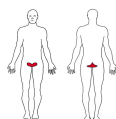
3. Siddende udgangsstilling 3

Sid på et armlæn således at du mærker et tryk mod skridtet. Alternativt kan du også sætte dig på en pude.

Tip bækkenet forover så du svajer i lænden. Løft bækkenbundsmuskulaturen op og sammen. Prøv at mærke at bækkenbundsmuslerne løfter sig lidt op fra armlænet./puden

Sæt: 2 , Reps: 5



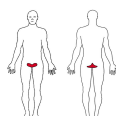


4. Siddende udgangsstilling 1

Denne øvelse er en variation af den foregående.

Sid med benene let spredt og hænderne under rumpen. Træk bækkenbundsmuskulaturen op og ind, uden at du spænder rumpen eller bevæger benene.

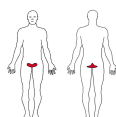
Sæt: 2 , Reps: 5



5. Skræddersiddende udgangsstilling

Sid i skrædderstilling. Hold ryggen ret og læn dig bagover på armene. Løft bækkenbundsmuskulaturen op og ind.

Sæt: 2 , Reps: 5



6. Stående udgangsstilling 2

Stå oprejst med skulderbreddes afstand mellem fødderne. Træk bækkenbundsmusklerne op og sammen.

Sæt: 2 , Reps: 5

