

4 övningar för en stark bäckenbotten

TRÄNA BÄCKENBOTTEN HEMMA

Det kan ta tid att träna upp sin bäckenbottenmuskulatur. När du klarat av den första övningen, går du vidare till nästa. Träna gärna tre gånger om dagen i början. När du har blivit starkare räcker det med några gånger i veckan.

1. Hitta rätt muskelgrupp

Positionera dig bekvämt liggande på rygg med böjda knän och se till att hela kroppen är avslappnad. Starta övningen genom att knipa bakifrån från ändtarmen fram mot slida och urinrör. Visualisera att du lyfter något med slidan och fokusera på en sammandragning runt urinröret.

Håll knipet i 2-3 sekunder innan du långsamt slappnar av. Träna på denna övning tills du klarar tio knip på raken.

2. Starkt knip

Positionera dig bekvämt liggandes på rygg, böj knäna och se till att kroppen är helt avslappnad. Starta övningen genom att knipa bakifrån från ändtarmen fram mot slida och urinrör. Visualisera ett lyft med underlivet och fokusera på en sammandragning runt urinröret.

Håll knipet i 2-3 sekunder innan du långsamt slappnar av. Träna på denna övning tills du klarar tio knip på raken.

3. Snabbt knip

Att utveckla snabbhet i bäckenbottenmuskulaturen är avgörande för att kunna motstå tryck som uppstår vid till exempel nysningar, hosta eller tunga lyft. Under denna övning ska du utföra korta kraftfulla knip.

Håll ett kraftfullt knip i 3 sekunder följt av en lika lång avslappningsperiod. Upprepa 10 ggr.

4. Uthålligt knip

Att bygga uthållighet i bäckenbotten är viktigt för att klara långvarig ansträngning, till exempel ett träningspass. Under denna övning ska du knipa länge men ungefär hälften så hårt som ditt hårdaste.

Håll knipet i 30 sekunder och upprepa övningen några gånger under din bäckenbottenträning. Efter längre träning är målet att kunna hålla knipet i två minuter.

