

A photograph of two women smiling and laughing outdoors. The woman on the left has dark curly hair and is wearing a yellow top. The woman on the right has blonde hair in a ponytail and is wearing a green top. They are standing in front of green foliage.

beurer
Woman's Life

PT 20

Træningshæfte

PelviStrong – Hjælpe til bækkenbundstræning

Forord

Velkommen til kurset!

Du har valgt at gøre noget godt for din livskvalitet. En stærk bækkenbund hjælper nemlig ikke kun på restitutionen efter en fødsel, men styrker din kvindelige base. Denne kraft fra din midte fører til en indre oprejsning, der beskytter din ryg, kan påvirke hele din kropsholdning og endda din livsforneelse positivt. Med denne holistiske bækkenbundstræning udfører du langsigtet aktiv sundhedspleje. Og du giver dig selv mere energi og styrke for hver dag.

Allerede ved at bære Beurers hjælpemidler til bækkenbundstræning – som beskrevet i vejledningen – vil du bedre kunne mærke din bækkenbund og styrke musklerne.

Hvis du kombinerer det med det øvelsesprogram, vi præsenterer her, vil du få endnu mere ud af det. Måske opdager du endda, at det kan være en ret sjov ting. Bækkenbunden består af tre muskellag. Med keglene alene træner du først og fremmest det første lag – lukkemusklerne – og det andet lag, som omslutter vagina. De belastes særligt meget ved en fødsel og skal styrkes vedvarende. Med træningsprogrammet træner du desuden effektivt det tredje bækkenbundslag. Dette støtter livmoderen, tarmen og blæren og spiller en vigtig rolle for en opret kropsholdning.

Når du opbygger denne del af din bækkenbund, er du stabil ud fra kroppens base. Du bliver ikke så let trætt, og dine bevægelser bliver mere harmoniske og samtidig mere kraftfulde.

Opbygning af træningsprogrammet

Mange kvinder har svært ved at opfatte bækkenbundens "hemmelige" muskler. Her kan vaginalkonusserne være en stor hjælp. For ud over den træningseffekt, du får med keglene, er de også særdeles godt egnede til at rette din opmærksomhed mod dine bækkenbundsmuskler. Du mærker præcis, hvor du skal spænde. På den måde bliver du mere og mere målrettet! Træningsprogrammet starter med to opmærksomhedsøvelser, derefter følger to meget effektive øvelser til styrkeopbygning og til sidst to, som hjælper dig med at inddrage den aktive bækkenbund i dine helt normale dagligdagsbevægelser.

Træningsanbefaling

Hvis du starter med at bruge 15 minutter hver dag på øvelserne og med et par timers mellemrum blot bærer keglene i yderligere 15 minutter, bør du efter et par uger kunne mærke en tydelig forbedring. Ved at integrere øvelserne i hverdagen kan du endda forkorte den aktive træningstid endnu mere.

Dette program er tilrettelagt, så du nemt kan træne den ene øvelse efter den anden som en komplet træningsenhed. Tag behageligt tøj på, og læg alt, hvad du har brug for, klar. Til øvelserne skal du bruge den samme kegle, som du i overensstemmelse med brugsanvisningen bruger i øjeblikket.

Så starter vi:

1. BEVIDSTHED

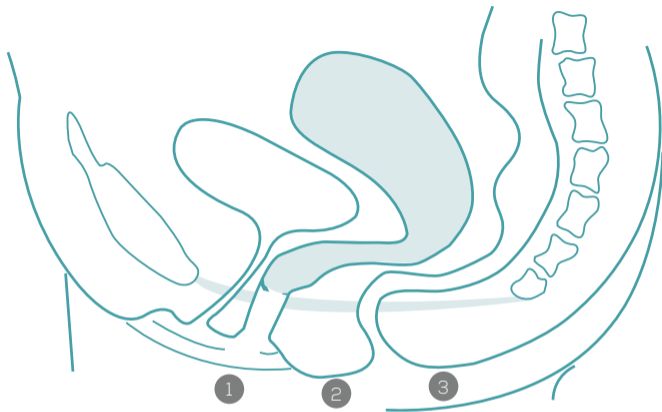
Jo mere du er bevidst om din bækkenbund, jo mere effektiv bliver du – fordi du aktiverer de rigtige muskler. Ofte spænder kvinder deres mave-, balde- eller lårmuskler kraftigt, hvilket desværre slet ikke gavner bækkenbunden. Hvis du strammer bækkenbunden korrekt og kraftigt, er det stadig en forholdsvis lille bevægelse – og det er nok! De følgende øvelser hjælper dig med at finde de "hemmelige" muskler i din krop og lære dem at kende.

Øvelse 1: Kniben



Stilling:

Sid oprejst og afslappet som en dronning (ikke svaje i ryggen) på den forreste halvdel af stolen med benene hoftebredt. Du skal kunne mærke dine to siddeknogler tydeligt på underlaget.



Sæt dig nu på keglen, så den uden på dit tøj ligger på de positioner, der er markeret på grafikken. Før den først ind under vagina (1). Mærk trykket, og knib flere gange om konussen med en lille muskelbevægelse. Udefra bør det være helt usynligt. Føles det næsten som en griben? Så er det er helt rigtigt.

Skub nu keglen længere tilbage, så den kommer til at ligge under mellemkødet (2). Prøv at flytte siddeknoglerne lidt hen mod konussen for at trække dem sammen. Igen er det rigtigt, når bevægelsen ikke kan bemærkes udefra. Til sidst skubber du keglen endnu længere tilbage, så den ligger under anus (3), og forsøger igen at knibe og gribe forsigtigt.

Brug hænderne til at kontrollere dine baldemuskler. Hvis du kan holde dem stille og alligevel bevæger dig meget tydeligt indad omkring keglen, så aktiverer du allerede din bækkenbund rigtig godt.

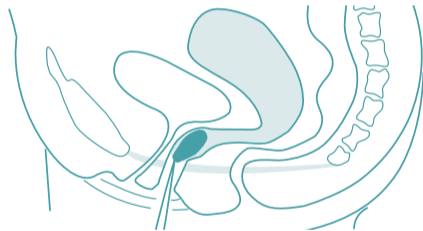
Øvelse 2: Sammenkniben

Stilling:

Lig behageligt på ryggen med let forhøjet overkrop, enten med fastere puder eller på din sofa, hvis den ikke er for blød og har et passende armlæn. Benene er placeret hoftebredt.



Hvis du bærer keglen normalt, skal du skubbe den så langt ind, at du ikke længere kan mærke den, som vist på billedet. For denne opfattelsesøvelse gør vi det bevidst anderledes. Før kun keglen så langt ind, at den lige forsvinder, og hold fast i stroppen. Hvis du nu strammer vaginalmusklerne en smule, bør du kunne mærke keglen tydeligt, da den sidder præcis på højde med dette muskellag.



Hvis du spænder lidt hårdere, bevæger keglen sig med muskelbevægelsen, måske glider den endda ud eller trækkes dybere ind. Forsøg at omslutte og flytte keglen så præcist som muligt. Leg med den ved at nogen gange at spænde lidt mere og andre gange lidt mindre. Balder, lår og mave forbliver helt rolige.

Vær især opmærksom på ikke at presse med mavemuslerne. Den rigtige bevægelse er meget lille og "raffineret".

Når du har sagt rigtigt goddag til din "hemmelige" muskulatur, skubber du keglen så langt ind i skeden, at du ikke længere kan mærke den, og går over til styrkeøvelserne. Det er godt, hvis du tager dig god tid til øvelserne i begyndelsen. Du skal være uforstyrret, vågen og afslappet, og du skal kunne fokusere fuldt ud på din bækkbund. Når du har fået en god fornemmelse for din styrkebase, kan du forkorte denne første del af træningen.

2. KRAFTOPBYGNING

Normal brug af hjælpemidlerne til bækkbundstræning bevirker først og fremmest en fastholdelse og dermed en mere statisk opbygning af musklerne. Hvis du udfører øvelserne i denne brochure regelmæssigt, opnår du desuden en pulserende kvalitet med kraftig spænding og behagelig afslapning. Det giver en mere helhedsorienteret effekt og en mere omfattende muskelopbygning. Ved opfattelsesøvelserne har du knebet og leget. Ved de nu følgende styrkeøvelser skal du arbejde rigtigt. Lad din vejtrækning hjælpe dig. Det er bedst, hvis du spænder med udåndingen og slapper af under indåndingen. Hvis denne rytme ikke lykkes for dig med det samme, skal du under alle omstændigheder passe på ikke at holde vejret og spænde. Desuden er det en fordel, hvis du ikke spænder i ryk, men i stedet øger kraften støt og også langsomt slapper af igen – ligesom en bølge kommer og går.

VIGTIGT, VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Hvis træningen er ubehagelig og udmattende for dig, og du føler, at "alt presses nedad", når du spænder, så presser du for meget med mavemuslerne. Det gør dig ikke noget godt!

Prøv at anstrenge dig mindre, kun halvt så meget, som du egentlig kan, og prøv at "få styrken opad fra bækknet". Du øver dig rigtigt, når du føler, at det "trækker opad", at det er kraftfuldt og samtidig på en eller anden måde let, og du føler dig større.

Øvelse 3: Bækkenrulning

Stilling:

I let forhøjet rygleje, som ved øvelse 2.



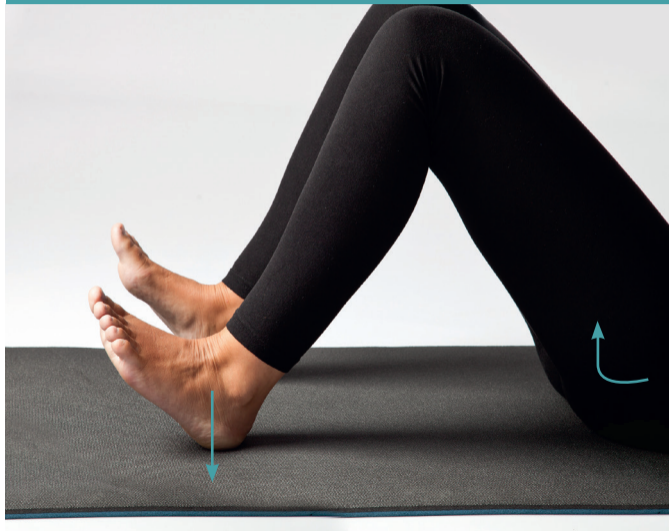
a) Blød bækkenrulning:

Hold fat i stoffet på dine bukser i skridtet. Ånd dybt og afslappet ind. Når du ånder ud, løfter du bækkenet opad: Lad ryggen blive lang, som hvis den ville skubbe sig ned til hælene, og træk bækkenet blidt ind mod dig ved at trække ganske let i stoffet på dine bukser. Når du trækker vejret ind, ruller bækkenet tilbage til udgangspositionen. Gentag denne vuggende bevægelse 10 gange i takt med din vejtrækning, helt uden muskelspænding.

Denne øvelse gør din ryg godt. Sørg for at blive rigtig lang, når du ruller, ikke kortere! Du mærker næsten ikke konusserne under øvelserne, når du ligger ned.

Stilling:

I let forhøjet rygleje, som ved øvelse 2 og 3.



b) Kraftig bækkenrulning:

Ånd dybt og afslappet ind. Når du ånder ud, spænder du bækkenbunden, løfter bækkenet op og trykker samtidig hælene ned i underlaget. Glem ikke at gøre ryggen lang! Når du ånder ind, slipper du spændingen igen, og bækkenet synker tilbage til udgangspositionen.

Gentag dette 10 gange i takt med din vejrtrækning.

Øvelse 4: Tryk med forfoden

Ånd dybt og afslappet ind. Spænd bækkenbunden med udåndingen, og tryk nu nedad med den forreste del af fødderne. Hælene og bækkenet løfter sig en smule. Hælene kan løftes en smule (som vist på billedet) - eller blive på jorden. Det er vigtigt, at du ikke gør dig svajrygget! Balderne må gerne arbejde lidt, maven helst ikke. Det kan føles som om, at du omslutter keglen med din vagina og siddeknoglerne. Så er det helt rigtigt. Slip al spændingen, mens du ånder ind, og bækkenet synker tilbage til udgangspositionen.

Gentag 10 gange i takt med din vejrtrækning.



Tip: Start og afslut altid dit styrketræningsprogram med den bløde bækkenrulning. Udfør den kraftige bækkenrulning 10 gange og tryk på forfod 10 gange, og i mellemtiden igen 10 gange den bløde bækkenrulning. At skifte mellem kraftig spænding og en blid vuggende bevægelse er godt for muskelopbygningen.

3. INDDRAGELSE I HVERDAGEN

Mens du kan forestille dig styrkeøvelserne som en slags "håndvægtstræning" for bækkenbunden, handler de følgende øvelser mere om kropskoordination. Du behøver ikke at spænde så meget, det vigtigste er en god rytme. Hjælpemidlerne til bækkenbunds-træningen forstærker træningseffekten.

Hvis du udfører disse øvelser regelmæssigt, lærer du at bruge din bækkenbund mere ved normale daglig-dagsbevægelser – f.eks. når du går op ad trapper. På den måde træner du også uden konusser helt spontant og får ekstra spændstighed og livlighed. Bækkenbunden er nemlig kroppens energicenter, og hvis du holder den aktiv med den rigtige form for bevægelse, er du mere effektiv og i godt humør.

Øvelse 5: Taburetdans



Stilling:

Sid på en taburet eller en stol med et lige, ikke for blødt sæde.

Læg en pude eller bedre en pose kirsebærsten på hovedet. Det hjælper dig med at holde dig oprejst i denne øvelse og undgå at svinge med overkroppen. Spænd bækkenbunden med udåndingen, og løft langsomt højre ben lidt op fra gulvet. Det ville være nemt at løfte benet ved at forskyde vægten, idet du læner overkroppen mod venstre. Modstå denne fristelse og få styrken til at løfte benet fra bækkenet. Det er en hjælp at trykke den venstre fod let ned i jorden og dreje den venstre skulder en smule fremad. Forestil dig, at du vokser et stykke, hver gang du strammer bækkenbunden og løfter foden. Sæt foden langsomt og koncentreret ned igen, når du ånder ud.

Øvelse 6: Gå på trapper



Stilling:

Stå foran et trappetrin eller en lav, stabil forhøjning.

5 gange højre og 5 gange venstre. Gentag hele øvelsen 3 gange. 20 gange skiftevis højre og venstre.

Læg posen med kirsebærsten på hovedet igen, så du forbliver knejsende som en dronning og ikke svinger frem og tilbage med overkroppen. Sæt højre fod på trappetrinnet.

Spænd bækkenbunden med udåndingen, og flyt langsomt vægten helt over på højre ben, indtil venstre fod kun rører jorden med tåspidserne. Få masser af kræfter fra bækkenet – selv om der selvfølgelig også er brug for låret her – og voks endnu en smule. Når du trækker vejret ind, flytter du din vægt tilbage til venstre fod og sætter den ned.



5 gange højre og
5 gange venstre.
Gentag hele øvelsen
3 gange.

Hvis du øver dig på en
trappe, skal du gå lang-
somt og koncentreret op
ad hele trappen.

4. AFSLAPNING

Det er vigtigere, end du måske tror. For at musklerne opbygges af kroppen efter udført arbejde, skal de have en kraftig blodgennemstrømning og på den måde forsynes med næringsstoffer. Det gøres mest effektivt ved at slappe af. Forkæl dig selv!

Afslapningsøvelse 1: Stræk dig og nyd det

Gør det som en hund eller kat:

Stræk arme, ben og ryg godt ud, og gør dem behageligt lange. Lad din krop bestemme, hvad den har brug for.



Forkæl dig selv!
Du har fortjent at blive belønnet
med velvære!



Afslapningsøvelse 2: Find dit indre jeg

Put dig, så du ligger godt, og læg hænderne på maven. Forestil dig din bækkenbund og dine indre organer så godt som muligt. Kroppsfølelse har i øvrigt vist sig at øge effektiviteten af muskelopbyggende træning. Forestil dig, at du synker godt ned i underlaget. Sum halvhøjt en dyb tone eller suk ved udånding. Tillad dig selv at lære denne del af din krop at kende på en kærlig måde. Knirker eller "brummer" det dernede? Godt gået!

Afslapningsøvelse 3: Varmende dybdeafslapning

Læg en varmedunk eller en varm pose kirsebærsten på maven. Der er ikke noget, der bedre får dig til at give slip, og du fortjener at blive belønnet for at føle dig godt tilpas!

Afsluttende anbefalinger

Et tip, når du bærer Beurers hjælpemidler til bækkenbundstræning – jo mere du bevæger dig, jo mere behageligt er det for dig. For når man står eller sidder, har bækkenbundsmusklerne desværre en tendens til at slappe af. Når en konus bæres, spændes musklerne godt nok reflektivt for at forhindre, at den glider ud, men denne konstante spænding kan føre til en let sammentrækning. Hvis kvinder ikke har det godt med at bruge konusserne, er det ofte årsagen. Hvis du derimod bevæger dig, bliver det at bære keglerne til en indre massage. Her er nogle anbefalinger til din hverdag. Din bækkenbund har gavn af at være i bevægelse og have en god kropsholdning, uanset om du bærer konusserne eller ej.

- Hvis du skal stå op i længere tid, uanset om du stryger eller laver noget andet, er det en god idé at stå i skridtstilling.
- Undgå at blive "rund", når du bukker dig ned. Gå hellere ned i knæene i skridtstilling og med en lige overkrop.
- Hvis du står i kø i længere tid, kan du langsomt og usynligt flytte vægten fra det ene ben til det andet og dermed gøre noget for din bækkenbund.

Om mig

Jeg arbejder som alternativ behandler og bækkenbundstræner i min egen praksis i det sydlige München. Jeg afholder enkelttimer og kurser og uddanner bækkenbundsterapeuter.

Du kan finde udførlige oplysninger og gratis træningstips på min hjemmeside:

www.beckenboden-in-bewegung.de



Mine bøger



”Beckenboden-Training” (”Bækkenbundstræning”)

med trænings-CD

Irene Lang-Reeves, GU

ISBN: 978-38338-4856-8

Med enkle og sjove øvelser for mere stabilitet og kropsbevidsthed



”Beckenboden – wie Sie den Alltag zum Training nutzen” (”Bækkenbund – sådan bruger du hverdagen til træning”)

Irene Lang-Reeves, Nikol

ISBN: 978-3868203363

Det er nemt at integrere den aktive bækkenbund i hverdagen

Produkter til kvinder i alle livets faser



PelviStrong

Hjælpemidler til
bækkenbundstræning



Menstrual Relax

Varmepude til
menstruationssmerter



Menstrual Relax+

Varmepude til
menstruationssmerter

Min krop.
Mine løsninger!



BasalControl basis

Ægløsningstermometer



BasalControl Smart

Ægløsningstermometer

Under Woman's Life får du ud over disse hjælpemidler til bækkenbundstræning også mange produkter til menstruation, graviditet og overgangsalder.

Du kan finde flere oplysninger om sortimentet på følgende link:

