

A photograph of two women laughing joyfully 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 positioned in front of a background of green foliage. In the top left corner, there is a teal circular graphic with the text 'beurer Woman's Life'. In the top right corner, the text 'PT 20' is displayed in white.

beurer
Woman's Life

PT 20

Oppgavehefte

PelviStrong – bekkenbunnstrener

Forord

Velkommen til trening!

Du har bestemt deg for å gjøre noe godt for livskvaliteten din. En sterk bekkenbunn hjelper ikke bare ved rekonvalesens etter fødsel, men styrker også resten av kroppen. Denne kraften fra midten av kroppen gir en indre oppreisning som beskytter ryggen og har en positiv innvirkning på hele kroppsholdningen. Den kan til og med påvirke hele livet ditt. Med denne helhetlige bekkenbunnstreningen driver du helseforebyggende arbeid på lang sikt. Og du gir deg selv mer energi og styrke i hverdagen.

Ved å bruke Beurers bekkenbunnstrener – som beskrevet i bruksanvisningen – vil du bli bedre kjent med bekkenbunnen din og styrke muskulaturen.

Hvis du kombinerer dette med treningsprogrammet som presenteres her, vil du kunne oppnå enda bedre resultater. Kanskje du til og med oppdager at det kan være en ganske morsom ting. Bekkenbunnen består av tre muskellag. Med kjeglene alene trener du hovedsakelig det første laget – lukkemuskulaturen – og det andre laget, som omslutter skjeden. De utsettes for spesiell hard belastning under fødsler, og må styrkes for å tåle belastningen på lang sikt. Med treningsprogrammet trener du i tillegg det tredje bekkenbunnslaget effektivt. Det støtter livmoren, tarmen og blæren, og spiller en viktig rolle for å sikre en oppreist kroppsholdning.

Når du bygger opp denne delen av bekkenbunnen, styrker du selve kjernemuskulaturen i kroppen. Du blir ikke så lett sliten, bevegelsene dine blir mer harmoniske, og du får mer kraft.

Oppbygging av øvelsesprogrammet

Mange kvinner synes det er vanskelig å få tak i den "hemmelige" muskulaturen i bekkenbunnen. Vaginalkjeglene kan derfor være til stor hjelp. For i tillegg til treningseffekten du får med kjeglene, er de også gode til å rette oppmerksomheten mot bekkenbunnsmuskulaturen. Du merker nøyaktig hvor du skal spenne musklene. Slik kan du trene mer og mer målrettet! Treningsprogrammet starter med to øvelser som øker bevisstheten. Deretter følger to svært effektive øvelser for å bygge opp styrken, og til slutt to som hjelper deg med å integrere den aktive bekkenbunnen i dine daglige, vanlige bevegelser.

Anbefalt trening

Hvis du i begynnelsen setter av 15 minutter hver dag til øvelsene og bruker kjeglene i ytterligere 15 minutter med noen timers mellomrom, bør du merke en tydelig forbedring etter noen få uker. Ved å integrere øvelsene i hverdagen kan du forkorte den aktive treningstiden ytterligere.

Dette programmet er utformet slik at du enkelt kan utføre de ulike treningsaktivitetene etter hverandre. Ta på deg behagelige klær, og gjør klart alt du trenger. Bruk den samme kjeglen til øvelsene som du bruker ellers i henhold til bruksanvisningen.

Da begynner vi:

1. BEVISSTGJØRING

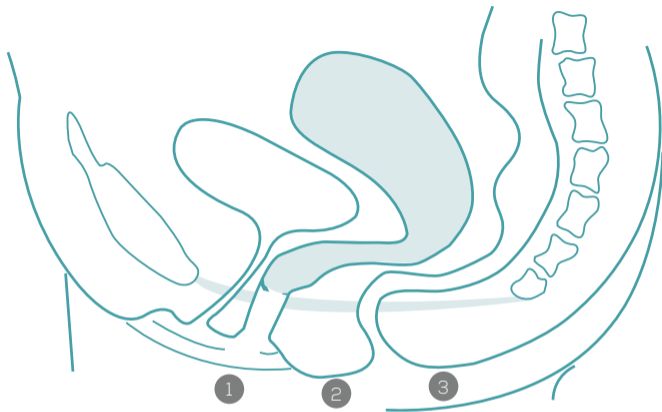
Jo bedre du føler bekkenbunnen, desto mer effektiv blir treningen – fordi du aktiverer de riktige musklene. Kvinner strammer ofte mage-, sete- eller lårmusklene mye, noe som dessverre ikke hjelper bekkenbunnen i det hele tatt. Hvis du strammer bekkenbunnen riktig og kraftig, er det fortsatt en forholdsvis liten bevegelse – og det er nok! Øvelsene nedenfor hjelper deg med å finne de "hemmelige" musklene i kroppen og bli kjent med dem.

Øvelse 1: Knipe



Posisjon:

Sitt oppreist og avslappet som en dronning (ikke svai i ryggen) på den fremre halvdelen av stolen med beina i hoftebreddes avstand. Du skal kunne kjenne de to sitteknutene tydelig mot underlaget.



Sett deg nå på kjeglen, slik at den ligger utenfor klærne dine og på de stedene som er merket av på illustrasjonen. Skyv den først inn under vagina (1). Kjenn på trykket, og knip kjeglen flere ganger med en liten muskelbevegelse. Fra utsiden skal dette være helt usynlig. Føles det nesten som en stramming? Ja, det er helt riktig.

Skyv nå kjeglen lenger bakover, slik at den kommer under mellomkjøttet (2). Prøv å flytte sitteknutene litt mot kjeglen og trekke dem sammen. Igjen er det riktig når bevegelsen ikke er merkbar fra utsiden. Til slutt skyver du kjeglen enda lenger bakover, slik at den ligger under anus (3), og prøver å knipe og stramme forsiktig.

Bruk hendene til å kontrollere setemusklene. Hvis du kan holde den rolig og likevel beveger deg ganske mye innover rundt kjeglen, aktiverer du bekkenbunnen på en veldig god måte.

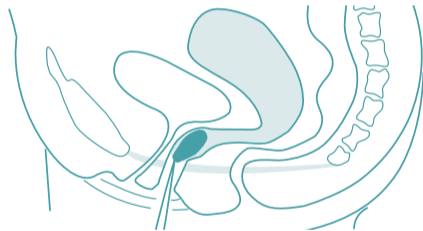
Øvelse 2: Stramme

Posisjon:

Ligg komfortabelt på ryggen med overkroppen litt hevet. Bruk en fast pute, eller ligg på sofaen hvis den ikke er for myk og har et passende sidelene. Beina plasseres i hoftebreddes avstand.



Hvis du bruker kjeglen normalt, må du skyve den så langt inn at du ikke lenger merker den, som vist på illustrasjonen. For denne bevissthetsøvelsen gjør vi det bevisst annerledes. Før kjeglen bare så langt inn at den forsvinner, og hold i stroppen. Hvis du nå strammer vaginalmuskulene litt, bør du kjenne kjeglen tydelig, ettersom den sitter akkurat på høyde med dette muskellaget.



Hvis du strammer litt hardere, beveger kjeglen seg med muskelbevegelsen, kanskje glir den ut eller trekkes dypere inn. Prøv å omslutte og bevege kjeglen så nøyaktig som mulig. Lek med den ved å stramme litt, men ikke så mye. rumpe, lår og mage forblir helt rolig.

Pass på at du ikke presser med magemusklene. Den riktige bevegelsen er veldig liten og "fokusert".

Når du har blitt kjent med den "hemmelige" muskulaturen din, skyver du kjeglen så langt inn i skjeden at du ikke lenger merker den, og går over til styrkeøvelsene. Det er fint om du tar deg god tid til øvelsene i begynnelsen. Du bør være uforstyrret, våken og avslappet, og kunne konsentrere deg fullt og helt om bekkenbunnen. Når du har blitt bedre kjent med muskulaturen din, kan du forkorte denne første delen av treningen.

2. BYGGE OPP STYRKE

Normal bruk av bekkenbunnstreneren gir først og fremst økt styrke og dermed en mer statisk oppbygging av muskulaturen. Hvis du utfører øvelsene i denne brosjyren regelmessig, blir du i tillegg god på å spenne musklene helt og kunne slappe helt av. Dette gir en mer helhetlig effekt og en mer omfattende styrking av musklene. I bevissthetsøvelsene har du knepet, og i de følgende styrkeøvelsene kan du virkelig ta i. La pusten din hjelpe deg. Det er best hvis du strammer når du puster ut og slipper opp mens du puster inn. Hvis du ikke klarer å følge denne rytmen med en gang, må du i alle fall passe på at du ikke holder pusten. I tillegg er det en fordel å ikke spenne musklene for brått, men i stedet øke kraften sakte og også slippe den sakte opp igjen – akkurat som en bølge som kommer og går.

VIKTIGE MERKNADER

Hvis øvelsen er ubehagelig og utmattende, og du føler at "alt presser nedover" når du strammer, presser du for mye med magemusklene. Det hjelper ikke!

Prøv å anstrenge deg mindre, bare halvparten så mye som du kan, og prøv å "hente kraften i bekkenet". Du trener riktig når du føler at det "trekker oppover". Det skal kjønes både kraftig og lett på samme tid, og du skal føle deg større.

Øvelse 3: Bekkenrull

Posisjon:

Hev ryggen litt, som i øvelse 2.



a) Myk bekkenrull:

Ta tak i buksestoffet i skrittet. Pust dypt og avslappet inn. Rull bekkenet opp mens du puster ut: La ryggen bli lang, som om den ville skyve seg ned mot hælene, og trekk bekkenet forsiktig mot deg ved å trekke i buksestoffet. Når du puster inn, ruller bekkenet tilbake til utgangsposisjonen. Gjenta denne vuggende bevegelsen 10 ganger i pusterytmen din uten å spenne musklene.

Denne øvelsen er god for ryggen din. Pass på at du blir lang når du ruller! Når du ligger, merker du knapt kjeglen i øvelsene.

Posisjon:

Hev ryggen litt, som i øvelse 2 og 3.



b) Kraftig bekkenrull:

Pust dypt og avslappet inn. Når du puster ut, strammer du bekkenbunnen, ruller bekkenet opp og trykker samtidig hælene ned i underlaget. Ikke glem å strekke ryggen! Når du puster inn, slipper du spenningen, og bekkenet synker tilbake til utgangsposisjonen.

Gjenta dette 10 ganger i takt med pusten din.

Øvelse 4: Trykk på fotballen

Pust dypt og avslappet inn. Når du puster ut, strammer du bekkenbunnen og trykker ned med den fremre halvdelen av føttene. Hælene og bekkenet løfter seg lett. Hælene kan løftes litt (som vist på bildet) – eller forbli på gulvet. Det er viktig at du ikke svaier i ryggen! Rumpa kan jobbe litt, men helst ikke magen. Det skal føles som om du omslutter kjeglen med skjeden og sitteknutene. Ja, det er helt riktig. Pust inn og slipp opp all spenningen, slik at bekkenet synker tilbake til utgangsposisjonen.

Gjenta 10 ganger i takt med pusten din.



Tips: Start og avslutt alltid styrketreningsprogrammet med den myke bekkenrullen. Gjør den kraftige bekkenrullen 10 ganger, og trykk på fotballen 10 ganger. Gjenta deretter med den myke bekkenrullen 10 ganger. Veksling mellom kraftig spenning og myk gynging er gunstig for muskeloppbyggingen.

3. OVERFØRING TIL HVERDAGEN

Mens du kan forestille deg styrkeøvelsene som en slags "trening med manualer" for bekkenbunnen, handler de neste øvelsene mer om kroppskoordinasjon. En god rytme er viktigere enn at du strammer mye. Bekkenbunnstreneren forsterker trenings-effekten.

Hvis du gjør disse øvelsene regelmessig, vil du få mer ut av de vanlige daglige bevegelsene dine – for eksempel når du går opp trapper. Dermed kan du trene uten kjepler og oppleve ekstra kraft og velvære. Bekkenbunnen er nemlig kroppens energisenter, og hvis du holder den aktiv med riktig type bevegelse, orker du mer og blir mindre sliten.

Øvelse 5: Stoldans



Posisjon:

Sitt på en krakk eller stol med rett, ikke for myk sitteflate.

Legg en pute eller en ertepose på hodet. Dette hjelper deg med å holde kroppen rett i denne øvelsen, slik at du ikke blir slapp i overkroppen. Spenn bekkenbunnen mens du puster ut, og løft høyre ben langsomt litt opp fra gulvet. Det ville vært enkelt å løfte benet ved å forskyve vekten ved å bøye overkroppen mot venstre. Motstå denne fristelsen, og hent kraften til å løfte benet, fra bekkenet. Det kan være lurt å trykke venstre fot lett ned i gulvet og dreie venstre skulder litt fremover. Forestill deg at du vokser litt hver gang du strammer bekkenbunnen og løfter foten.

Sett foten langsomt og konsentrert ned igjen.

Øvelse 6: Gå i trapp



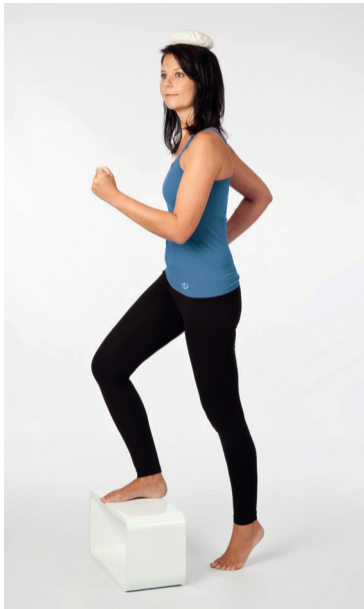
Posisjon:

Stå foran et trappetrinn eller en lav, stabil forhøyning.

5 ganger høyre og 5 ganger venstre. Gjenta tre ganger. 20 ganger vekselvis til høyre og venstre.

Legg erteposen på hodet igjen, slik at du får en rank holdning og ikke svinger frem og tilbake med overkroppen. Plasser høyre fot på trappetrinnet.

Spenn bekkenbunnen mens du puster ut, og legg vekten langsomt helt over på høyre ben til venstre fot bare berører gulvet med tåspissene. Hent kraften i bekkenet – selv om du selvfølgelig også bruker låret her – og strekk deg litt til. Når du puster inn, flytter du vekten tilbake til venstre fot og setter den ned.



5 ganger høyre og
5 ganger venstre.
Gjenta tre ganger.
Hvis du øver deg på å
gå i trapper, må du gå
langsomt og konsentrert
opp trappen.

4. AVSLAPNING

Dette er viktigere enn du kanskje tror. For å kunne bygge muskler etter at kroppen har arbeidet må musklene få tilført nok blod og næringsstoffer. Dette gjøres mest effektivt ved å slappe av. Det har du fortjent!

Avspenningsøvelse 1: Behagelig tøying og strekking

Strek deg som en hund eller katt:

Strek armer, ben og rygg godt ut og hold. La kroppen din bestemme hva som gjør godt.



Det har du fortjent!
Du fortjener en velgjørende
belønning!



Avspenningsøvelse 2: Indre avspenning

Legg deg godt til rette, og legg hendene på magen. Forestill deg bekkenbunnen og de indre organene så godt som mulig. Kroppslig bevissthet har vist seg å øke effektiviteten av muskelbyggende trening. Forestill deg at du synker godt ned i underlaget. Nynn en dyp tone halvhøyt, eller sukk når du puster ut. Bruk litt tid på å bli kjent med denne delen av kroppen på en positiv måte. Kribler eller "summer" det der nede? Fantastisk!

Avspenningsøvelse 3: Varmende dyp avspenning

Legg en varmekasse eller en varm ertepose på magen. Det finnes ikke noe bedre enn å gi slipp, og du fortjener litt ekstra velvære!

Noen anbefalinger helt til slutt

Et tips til bruk av Beurers bekkenbunnstrener – jo mer du beveger deg, desto mer behagelig blir det. Når du står eller sitter, har bekkenbunnsmuskulaturen dessverre en tendens til å slappe av. Ved bruk av kjegler strammer den seg automatisk for å hindre at de glir ut, men denne konstante spenningen kan føre til en lett krampefølelse. Hvis kvinner ikke liker å bruke kjegler, er dette ofte grunnen. Hvis du derimot beveger deg, gir kjeglene en indre massasje. Her får du noen anbefalinger til hverdagen. Det å holde seg i bevegelse og tenke på god kroppsholdning, er bra for bekkenbunnen uansett om du bruker kjeglene eller ikke.

- Hvis du må stå oppeist i lengre perioder, enten du stryker klær eller utfører andre aktiviteter, kan det være godt å stå i skrittstilling, dvs. med det ene benet foran det andre.
- Unngå å bøye ryggen når du bøyer deg. Bøy heller mer i knærne i skrittstilling og hold overkroppen rett.
- Hvis du står i kø i lengre tid, kan du langsomt og usynlig flytte vekten fra det ene benet til det andre og dermed gjøre noe for bekkenbunnen i tillegg.

Om meg

Som naturterapeut og bekkenbunnstrener jobber jeg i min egen praksis sør for München. Jeg tilbyr enkelttimer og kurs, og utdanner bekkenbunnsterapeuter.

Du finner utførlig informasjon og gratis treningstips på min nettside:

www.beckenboden-in-bewegung.de



Mine bøger



“Beckenboden-Training”

med øvelses-CD

Irene Lang-Reeves, GU

ISBN: 978-38338-4856-8

Med enkle og morsomme øvelser for bedre stabilitet og kroppsfølelse



“Beckenboden – wie Sie den Alltag zum Training nutzen”

Irene Lang-Reeves, Nikol

ISBN: 978-3868203363

Enkel integrering av aktiv bekkenbunn i hverdagen

Produkter til kvinner i alle livsfaser



PelviStrong

Bekkenbunnstrener



Menstrual Relax

Varmeomslag mot
menstruasjonssmerter



Menstrual Relax+

Varmeomslag mot
menstruasjonssmerter

Min kropp.
Mine løsninger!



BasalControl Basic

Eggløsningstermometer



BasalControl Smart

Eggløsningstermometer

Under Woman's Life finner du i tillegg til denne bekkenbunnstreneren også produkter knyttet til menstruasjon, graviditet og overgangsalder.

Mer informasjon om utvalget finner du ved å klikke på følgende lenke:

