

A photograph of two women smiling and laughing. 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 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

Övningshäfte

PelviStrong – träningshjälpmedel för bäckenbotten

Inledning

Välkommen till träningen!

Du har bestämt dig för att göra något bra för din livskvalitet. En stark bäckenbotten hjälper nämligen inte till med återhämtningen efter förlossningen – utan stärker hela din bas som kvinna. Denna styrka från din mitt leder till en inre upprätt position som skyddar din rygg, kan ha en positiv inverkan på hela din kroppshållning och till och med på din allmänna livskänsla. Med hjälp av denna holistiska bäckenbottenträning kan du utöva en långsiktigt aktiv hälsovård. Och dessutom ger du dig själv mer energi och styrka – för varje dag som går.

Redan när du – enligt beskrivningen i bruksanvisningen – bär Beurers träningshjälpmedel för bäckenbotten kommer du att känna av bäckenbotten bättre och stärka musklerna.

Om du dessutom kombinerar detta med övningsprogrammet som vi presenterar här kommer du att ha ännu större nytta av det. Kanske upptäcker du till och med att det kan vara en riktigt rolig aktivitet att ägna sig åt. Bäckenbotten består av tre muskelskikt. Med bara konerna tränar du framför allt det första skiktet – sfinktern – och det andra skiktet, som omsluter slidan. Den drabbas särskilt hårt vid förlossningar och måste stärkas på lång sikt. Med träningsprogrammet tränar du dessutom effektivt ditt tredje bäckenbottensskikt. Det stödjer livmodern, tarmen och blåsan och spelar en viktig roll för en upprätt kroppsställning.

Om du bygger upp denna del av bäckenbotten får du en stabilitet som grundar sig i kroppens "bas". Du tröttnas inte ut lika lätt och dina rörelser blir mer harmoniska och samtidigt kraftfulla.

Övningsprogrammets uppbyggnad

Många kvinnor har svårt att uppfatta bäckenbottens "hemliga" muskler. Vaginalkonerna kan vara till stor hjälp. Förutom den träningsseffekt du får med konerna lämpar de sig också utmärkt för att rikta din uppmärksamhet mot bäckenbottenmuskulaturen. Du kommer att känna exakt var du ska spänna. På så sätt kommer du att träna mer och mer målinriktat med tiden! Träningsprogrammet börjar med två medvetenhetsövningar, följs sedan av två högeffektiva övningar för att bygga upp styrka och slutligen kommer två övningar som hjälper dig att integrera den aktiva bäckenbotten i dina dagliga, helt normala rörelser.

Träningsrekommendation

Om du till en början avsätter 15 minuter varje dag för övningarna och med några timmars mellanrum bara bär konerna i ytterligare 15 minuter bör du märka en tydlig förbättring efter några veckor. Genom att integrera övningarna i vardagen kan du till och med förkorta den aktiva träningstiden ytterligare.

Detta program är utformat för att du enkelt ska kunna träna i följd som ett komplett träningspass. Ta på dig bekväma kläder och gör i ordning allt du behöver. Använd samma kon som du använder för att bära enligt bruksanvisningen.

Låt oss komma igång:

1. MEDVETENHET

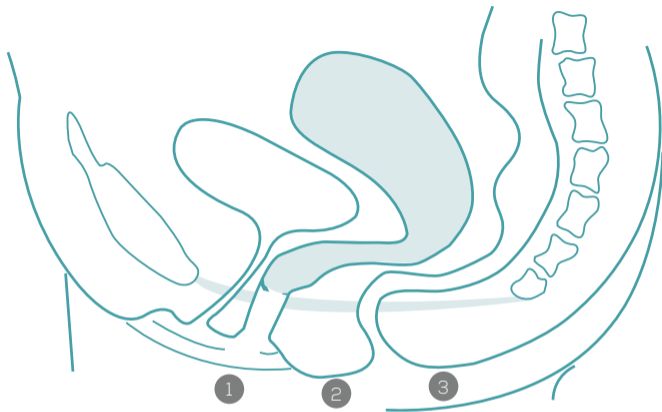
Ju bättre du känner av din bäckenbotten desto effektivare tränar du – eftersom du aktiverar rätt muskler. Ofta spänner kvinnor sina mag-, rump- eller lårmuskler kraftigt, vilket tyvärr inte hjälper bäckenbotten alls. När du spänner bäckenbotten ordentligt utgör det fortfarande en relativt liten rörelse – men den räcker långt! Följande övningar hjälper dig att hitta och lära känna de "hemligaste" musklerna i din kropp.

Övning 1: Små grepprörelser



Position:

Sitt upprätt och avslappnat men ståligt (svanka inte) på stolens främre halva med benen höftbrett isär. Du ska kunna känna dina båda sittknölar tydligt på underlaget.



Sätt dig nu på konen så att den ligger utanför dina kläder på de platser som är markerade på bilden. För först in den under slidan (1). Känn på trycket och rör dig flera gånger mot konen med en liten muskelrörelse. Detta ska ske helt osynligt utifrån. Känns det nästan som ett grepp? Då känns det helt rätt.

Skjut nu konen längre bakåt så att den hamnar under mellangården (2). Försök att flytta sittknölna en aning mot konen för att dra ihop dem. Återigen görs övningen rätt när rörelsen inte märks utifrån. Skjut slutligen konen ännu längre bakåt så att den ligger under anus (3) och försök att röra dig mot den igen och ta ett försiktigt grepp.

Använd händerna för att kontrollera dina sätesmuskler. Om du kan hålla dem stilla och ändå kan känna något röra sig inåt kring konen så aktiverar du bäckenbotten på ett mycket skickligt sätt.

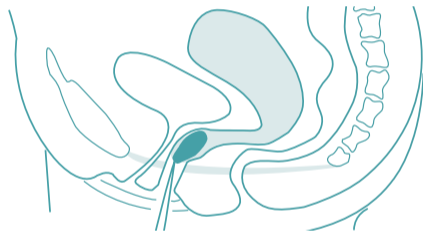
Övning 2: Greppa

Position:

I bekvämt ryggläge med överkroppen något upphöjd, antingen med hjälp av fastare kuddar eller på din soffa om den inte är för mjuk och har ett lämpligt sidostöd. Benen är placerade höftbrett isär.



Om du bär konen normalt ska du trycka in den så långt att du inte längre känner den – så som visas på bilden. För denna medvetenhetsövning gör vi det annorlunda med avsikt. För bara in konen så långt att den försvinner och håll i bandet. Om du nu spänner vaginalmuskulaturen en aning bör du känna konen tydligt eftersom den sitter precis i samma höjd som detta muskelskikt.



Om du spänner lite hårdare rör sig konen med muskelrörelsen. Kanske glider den ut eller dras djupare in. Försök att omsluta och flytta konen så exakt som möjligt. Experimentera med konen genom att ömsom spänna hårt och ömsom lätt. Rumpa, lår och mage förblir helt stilla. Var särskilt noga med att inte pressa med magmusklerna. Rätt rörelse är väldigt liten och "raffinerad".

När du har lärt känna din "hemliga" muskel skjuter du in konen så långt in i slidan att du inte längre känner den och går över till styrkeövningarna. Det är bra om du till en början tar dig tillräckligt med tid för medvetenhetsövningarna. Försök göra övningarna ostört när du känner dig alert men ändå avslappnad för att kunna ägna full uppmärksamhet åt bäckenbotten. När du har fått en bra känsla för din styrkebas kan du korta ned denna första del av träningen.

2. STYRKEUPPBYGGNAD

Normal användning av träningshjälpmidlen för bäckenbotten ger framför allt ett grepp och därmed en mer statisk muskeluppbyggnad. Om du utför övningarna i denna broschyr regelbundet får du dessutom en pulserande träningskvalitet med kraftiga spänningar och behagliga släpp. På så sätt får du en mer holistisk effekt och en mer omfattande muskeluppbyggnad. Under medvetenhetsövningarna har du rört dig försiktigt och experimenterat – under följande styrkeövningar kommer du att få arbeta ordentligt. Ta hjälp av din andning. Det bästa är om du spänner i takt med utandningen och släpper taget när du andas in. Om du inte lyckas med denna rytm direkt gör det ingenting – det viktiga är att du inte börja hålla andan och spänna dig. Dessutom är det bra om du inte spänner ryckigt utan ökar styrkan hela tiden och även släpper långsamt igen – precis som när en våg kommer och går.

⚠ OBS! VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ!

Om övningen känns obekvämt och utmattande för dig och du känner att allt trycker "nedåt" när du spänner pressar du för mycket med magmusklerna. Det är inte bra!

Försök att anstränga dig mindre, bara hälften så mycket som du skulle kunna göra, och försök att "ta upp" kraften ur bäckenet. Du övar rätt när du känner att det "drar" uppåt, det känns kraftfullt och samtidigt på något sätt lätt och att du känner dig längre.

Övning 3: Bäckentrullning

Position:

I något upphöjt rygggläge, som i övning 2.



a) Mjuk bäckenrullning:

Ta tag i byxornas tyg i grenen. Andas djupt och avslappnat. Rulla upp bäckenet när du andas ut: Låt ryggen bli lång, som om den glider ned till hämlarna, och dra bäckenet mjukt mot dig i byxornas tyg. När du andas in rullar bäckenet tillbaka till utgångsläget. Upprepa denna gungande rörelse 10 gånger och utan muskelspänning i takt med din andning.

Ryggen blir glad av denna övning. Se till att göra dig riktigt lång när du rullar – inte kortare! Du känner knappt av konerna när du ligger ned.

Position:

I något upphöjt rygläge, som i övning 2 och 3.



b) Kraftfull bäckenrullning:

Andas djupt och avslappnat. När du andas ut spänner du bäckenbotten, rullar upp bäckenet och trycker samtidigt ned hälsarna i underlaget. Glöm inte att göra ryggen lång! När du andas in släpper du spänningen och bäckenet sjunker tillbaka till utgångsläget.

Upprepa detta 10 gånger i takt med din andning.

Övning 4: Fotbollstryck

Andas djupt och avslappnat. Spänn bäckenbotten när du andas ut och tryck ned med främre halvan av fötterna. Hälarna och bäckenet lyfts då upp något. Hälarna kan lyftas något (som på bilden) eller ligga kvar mot golvet. Det är viktigt att du inte svankar! Rumpan får arbeta lite men låt magmusklerna vila. Det kan kännas som om du omsluter konen ordentligt med slidan och sittknölna. Då känns det helt rätt. Andas in och släpp all spänning så sjunker bäckenet tillbaka till utgångsläget.

Upprepa 10 gånger i takt med din andning.



Tips: Börja och avsluta alltid ditt styrketräningsprogram med den mjuka bäckenrullningen. Gör den kraftfulla bäckenrullningen 10 gånger, följt av övningen Fotbollstryck 10 gånger. Avsluta sedan med den mjuka bäckenrullningen 10 gånger. Att växla mellan stark spänning och mjuk gungning är bra för muskeluppbyggnaden.

3. INTEGRERA I VARDAGEN

Styrkeövningarna kan liknas vid en typ av "hantelträning" för bäckenbotten – men följande övningar handlar mer om kroppsordination. Du behöver inte spänna så hårt men det är viktigt att hålla en bra rytm. Träningshjälpmedlen för bäckenbotten förstärker träningseffekten.

Genom att utföra dessa övningar regelbundet lär du dig att träna bäckenbotten medan du utför dina vanliga vardagsrörelser – som till exempel att gå i trappor. På så sätt kan du träna utan koner mellan varven – och kan känna extra spänst och livfullhet. Bäckenbotten är nämligen kroppens energicentrum och om du håller den aktiv genom rätt typ av rörelse blir den mer effektiv och på gott humör.

Övning 5: Sittdans



Position:

Sittandes på en pall eller en stol med en rak sits som inte är för mjuk.

Lägg en kudde eller kanske helst en vetekudde på huvudet. Det hjälper dig att hålla dig upprätt under övningen och inte röra på överkroppen. Spänn bäckenbotten när du andas ut och lyft långsamt upp höger ben lite från golvet. Det kan kännas frestande att lyfta benet genom att förskjuta vikten och luta överkroppen åt vänster. Motstå den frestelsen och hämta istället kraften att lyfta benet från bäckenet. Det hjälper om du trycker ned vänster fot lätt i golvet och vrider vänster axel något framåt. Tänk dig att du växer en bit varje gång du spänner bäckenbotten och lyfter foten. Andas in och sänk foten igen långsamt och koncentrerat.

Övning 6: Trappsteg



Position:

Ståendes framför ett trappsteg eller en låg, stadig förhöjning. 5 gånger höger och 5 gånger vänster. Upprepa 3 gånger. Växla sedan mellan höger och vänster 20 gånger.

Lägg vetekudden på huvudet igen så att du fortsätter att känna dig lång och utsträckt och inte rör överkroppen fram och tillbaka. Placera höger fot på trappsteget.

Spänn bäckenbotten genom att andas ut och förflytta långsamt vikten helt till höger ben tills vänster fot endast vidrör golvet med tåspetsarna. Hämta kraften ur bäckenet – även om låret naturligtvis behöver jobba lite – och känn hur du växer lite till. När du andas in flyttar du vikten tillbaka till vänster fot och släpper ned foten.



5 gånger höger och
5 gånger vänster.
Upprepa 3 gånger.
Om du tränar i en trappa
ska du gå långsamt och
koncentrerat uppför hela
trappan.

4. AVSLAPPNING

Detta är viktigare än du kanske tror. För att musklerna ska byggas upp av kroppen efter fysisk aktivitet måste de få ett starkt blodflöde och på så sätt förses med näring. Detta sker mest effektivt genom avslappning. Skäm bort dig själv!

Avslappningsövning 1: Härlig utsträckning

Gör som en hund eller katt:

Sträck ut armar, ben och rygg och njut av sträckningsrörelsen. Låt din kropp bestämma vad den vill göra för att känna sig uppmjukad.



Skäm bort dig själv!
Du förtjänar en lång stunds avslappning!



Avslappningsövning 2: Inre avkänning

Luta dig bekvämt tillbaka och lägg händerna på undre delen av magen. Föreställ dig bäckenbotten och dina inre organ så bra som möjligt. Kroppsuppfattning har visat sig öka effekten av muskeluppbyggande träning. Föreställ dig att du sjunker ned i underlaget. Humma lite halvhögt i ett djupt tonläge eller sucka vid utandning. Bekanta dig med denna del av kroppen på ett kärleksfullt sätt. Kittlar eller "surrar" det där nere? Underbart!

Avslappningsövning 3: Värmande djupavslappning

Lägg en varmvattenflaska eller en varm vetekudde på nedre delen av magen. Det finns knappast något bättre för att kunna slappna av på djupet – och dessutom har du gjort dig förtjänt av det!

Några sista rekommendationer

Ett tips när du bär Beurers träningshjälpmedel för bäckenbotten – ju mer du rör dig, desto behagligare blir det för dig. Bäckenbottenmuskulaturen tenderar nämligen att slappna av när man står eller sitter. När du bär konerna spänner du musklerna på ren reflex för att förhindra att de glider ut. Denna konstanta spänning kan leda till lätt kramp. Detta sker ofta när kvinnor inte känner sig bekväma med konerna. Om du däremot rör dig blir bärandet av konerna till en inre massage. Här kommer några rekommendationer för din vardag. Att hålla sig i rörelse och att försöka hålla en god kroppshållning är bra för bäckenbotten oavsett om du bär konerna eller inte.

- Om du måste stå upp en längre tid vid t.ex. hushållsarbete eller annan aktivitet är det bra att inta stegposition.
- Undvik att bli "rund" när du böjer dig. Använd knäna för att komma in i stegpositionen och rör dig nedåt med rak överkropp.
- Om du står i kö under en längre tid kan du långsamt och osynligt flytta vikten från ett ben till ett annat och samtidigt aktivera bäckenbotten.

Om mig

Jag arbetar i en egen klinik i södra München som sjukgymnast och bäckenbottentränare. Jag håller enstaka lektioner och kurser och utbildar bäckenbottenterapeuter.

För mer information och kostnadsfria träningstips, besök min webbplats:

www.beckenboden-in-bewegung.de



Mina böcker



”Beckenboden-Training”

med övnings-CD

Irene Lang-Reeves, GU

ISBN: 978-38338-4856-8

Enkla och roliga övningar för ökad stabilitet och kroppskänsla



”Beckenboden – wie Sie den Alltag zum Training nutzen”

Irene Lang-Reeves, Nikol

ISBN: 978-3868203363

Integrera enkelt en aktiv bäckenbotten i vardagen

Produkter för kvinnor i alla faser av livet



PelviStrong

Träningshjälpmedel
för bäckenbotten



Menstrual Relax

Menstruationsdyna



Menstrual Relax+

Menstruationsdyna

Min kropp.
Mina lösningar!



BasalControl Basic

Basaltermometer



BasalControl Smart

Basaltermometer

Under Woman's Life hittar du förutom dessa träningshjälpmedel för bäckenbotten även många produkter för menstruation, graviditet och klimakteriet.

Mer information om sortimentet finns på följande länk:

