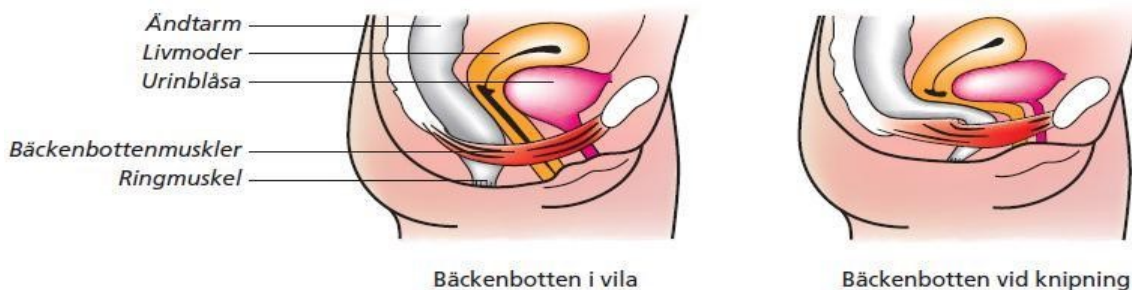


Bäckenbottenträning för kvinnor

Bäckenbotten består av muskler och bindväv som tillsammans bildar en flexibel "hängmatta" nedtill i ditt bäcken. Bäckenbotten bär upp tarmen, livmodern och urinblåsan så att de inte sjunker nedåt-utåt. Den ger också stöd åt ändtarmen och urinröret så att du kan hålla tätt. Det finns alltid en vilospänning i bäckenbotten men vid ökat buktryck behöver musklerna ge mer aktivt stöd. Om du har välfungerande och starka muskler minskar risken för att få framfall och läckage. Undvik dock att hela tiden knipa, eftersom överspända muskler kan ge smärta. Avstå från att knipa av urinstrålen när du kissar, annars kan det bli svårare att tömma urinblåsan!



Din bäckenbottenträning börjar med att du hittar rätt muskler. Ligg bekvämt på rygg eller på sidan, med böjda ben. Andas normalt. Slappna av i skinkor, ben och buk. Knip ihop slutmuskeln runt ändtarmen som om du inte vill släppa gas. Sprid knipet framåt runt slidan och urinröret som om du är kissnödig men inte vill kissa. Det ska kännas ett litet lyft uppåt - inåt. Undvik att krysta nedåt - utåt! För att veta att du kniper rätt kan du testa med ett eller två fingrar några centimeter in i slidan. Känn att fingrarna lyfts lite uppåt eller framåt när du kniper. Du kan också testa med ett finger utanpå trosorna vid ändtarmsöppningen. Känn att slutmuskeln drar ihop sig inåt. Tänk gärna så här: *Nu kniper jag ihop - nu lyfter jag - nu håller jag kvar - nu släpper jag tillbaka - nu vilar jag helt*. Det är bra att träna bäckenbotten i olika positioner, även i sittande och stående.

Det är kvaliteten och intensiteten i varje enskilt knip som ger resultat!

- **Hitta rätt knip**
Andas normalt och slappna av. Knip ihop runt ändtarmen, slidan och urinröret med liten kraft och utan att hjälpa till med andra muskler. Håll kvar knipet två - tre sekunder. Släpp tillbaka och vila minst lika länge. Gör fem - tio knip. När du behärskar detta knip går du vidare med att träna styrka, uthållighet och snabbhet.
- **Styrkeknip**
Knip ihop runt ändtarmen, slidan och urinröret med maximal kraft. Lyft uppåt - inåt så högt du kan. Håll kvar upp till fem - åtta sekunder. Andas under tiden. Släpp tillbaka och vila minst lika länge. Gör fem - tio knip. Använd styrkeknipet när det behövs i din vardag. Knip emot så hårt du kan vid ökat buktryck, till exempel när du hostar, nyser, lyfter eller styrketränar andra muskler. Det är just då som ditt knip behövs allra mest!
- **Uthållighetsknip**
Knip med måttlig kraft. Håll kvar minst 30 - 60 sekunder. Andas normalt. Om du tappar knipet får du knipa igen under tiden. Gör ett knip. Använd uthållighetsknipet för att lugna blåsan när du blir akut kissnödig.
- **Snabba knip**
Knip snabbt runt ändtarmen, slidan och urinröret så hårt och högt du kan. Håll kvar knipet två sekunder. Släpp tillbaka och vila minst lika länge. Gör fem - tio knip. Använd ditt snabba knip vid plötslig ansträngning.

Så ofta och länge bör du träna: För att bli förbättrad behöver du först hitta rätt muskler och följa träningsråden. Bygg upp bäckenbotten med träning tre - fyra omgångar dagligen. Det tar två månader att börja märka resultat och sex - tolv månader att få full effekt. Därefter behöver bäckenbotten fortfarande tränas en omgång dagligen för att behålla träningseffekten.

Fortsätt med bäckenbottenträning och använd musklerna aktivt när du behöver dem i vardagen!

Bäckenbottens funktioner försämras med stigande ålder och det blir svårare att hålla tätt. Därför är det viktigt att du fortsätter träna. Med starka och välfungerande muskler kan du använda ditt knip när det verkligen behövs!