

Träningsprogram för kvinnor

Hitta musklerna är viktigt



Knip ihop slutmuskeln runt ändtarmen. Fortsätt framåt, uppåt runt slidan och urinrörsmynningen. Fortsätt knipa uppåt så att det känns som om du lyfter upp något inuti ditt underliv. Håll knipet i 2 sekunder, slappna av lika länge, fortsätt så länge du orkar.

Träna med kraft

När du hittat rätt muskler fortsätter träningen med hårda knipningar. Knip i 5 sekunder, slappna av lika länge. Efterhand kan du göra detta sittande, stående och gående.



Låt fler muskler vara med



Bäckenbottenmusklerna har stöd av kroppens stora muskelgrupper. Därför ska du efter ett tag öva även rygg- och höftmuskler. Samtidigt som du kniper med bäckenbottenmusklerna.

När du blivit starkare



När du behärskar de föregående övningarna, fortsätter du med att stärka magmusklerna samtidigt som du kniper med bäckenbottenmusklerna.

Glöm inte knipet när du lyfter

När du lyfter tungt utsätts urinblåsan för stort tryck. Därför är det bra att knipträna även när du lyfter, så att du automatiskt gör rätt i vardagslivet.



När du klarar allt annat

Hopp frestar på urinblåsans slutmuskel mer än andra rörelser. Nästa träningsmoment är därför att knipa samtidigt med jämfotahopp.



Eldprovet



Klarar du hopp med benen isär utan läckage är du vältränad. Då fungerar bäckenbottenmusklerna normalt igen. Det kan ta ett tag innan du når dit, men ge inte upp. Redan efter några veckors regelbundna övningar märker de flesta resultat – även de som börjar träna i högre ålder!

Programmet framtaget tillsammans med leg. sjukgymnast Inger Hahn.

