

Knibeøvelser af bækkenbunden

Ved et knib skal opmærksomheden rette mod endetarmsåbningen. Fornem, at du snører sammen om den, som når du holder på en prut, og træk endetarmen frem mod skede, urinrør og skamben. Du skal fornemme en bevægelse fremad og lidt opad inde i dig selv. Knibet vil føles tydeligst ved endetarmen, men hele anus-musklen vil blive aktiveret. Kan du nærmest ikke mærke noget, skal du starte helt fra bunden med trin 1.

Trin 1:

Start din træning liggende og lav isolerede knib, dvs. knib udelukkende med fokus på bækkenbundsmusklerne. I starten vil musklerne hurtigt blive udmattede, så 10 knib med maksimal kraft á 5 sek. samt 2-3 udholdenhedsknib med submaksimal kraft (en spænding lidt mindre end maksimalt muligt) á 10-15 sek. vil være et godt mål at sætte sig. Gentag seancen 2-3 gange om dagen.

Trin 2:

Når du kan udføre disse øvelser uden problemer, bliver næste udfordring at udføre dem siddende og stående, hvor tyngdekraften gør det sværere. Stil efter 20-25 maksimale knib á 6-8 sek. og 3-4 udholdenhedsknib á 20-30 sek. i hver træningsseance.

Trin 3:

Når du således har fået kontakt til din bækkenbund, kan du gå i gang med de funktionelle knib, hvor bækkenbunden er aktiv, samtidig med at andre muskler i kroppen arbejder, og trykket i bug- og bækkenhulen stiger.

Eksempler på fremgang:

Hold knibet ved fx en vejtrækning, et host, en mavebøjning, mens du sætter dig/rejser dig fra en stol. Du skal også prøve at inkorporere det i din styrketræning, fx ved knæbøjninger, løb og al form for styrketræning. Arbejder du dig op fra trin til trin, vil du havne i en positiv cirkel. En stærk og udholdende bækkenbund vil nemlig automatisk tænde, når belastningen på den øges. Ved træning vil koordinationen fra hjerne til bækkenbund hurtigt føles nemmere i hvert fald hvis nerveforsyningen til musklerne er intakte. Det kan tage lidt tid efter en fødsel.

Som ved al styrketræning vil det tage mindst 2-3 mdr. at opnå en virkelig stærk bækkenbund – med daglig træning. Men det er umagen værd, for når du hertil, vil du få en hel masse bækkenbundstræning foræret i dagligdagen uden at tænke over det.

God nok på bunden?

Men hvornår er du i mål? Din bækkenbund er stærk nok, når du sidst på dagen i stående stilling kan klare 20-25 maksimale knib á 6-8 sek. med nogle sek. pause mellem hvert knib

og 4-5 submaksimale knib á 30 sek. med lige så lang pause mellem knibene. Samtidig skal du sikre dig, at du automatisk kniber ved fx host, nys og løft, og når du dyrker sport. Kan du dette, er din bækkenbund stærk, udholdende og parat til at tænde ved pludselige belastninger og kan klare et længevarende pres. Men husk, at det er en livslang opgave at holde den i form.