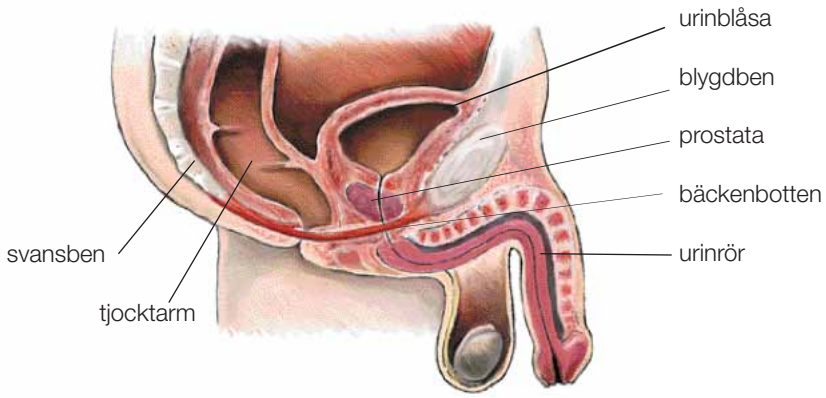
Grundläggande träning av bäckenbotten för män

Bäckenbotten avslutar bukhålan nedåt och består av muskler som sträcker sig från blygdbenet till svansbenet. Den fäster också på sittbensknölarna (fig. 1).

Bäckenbottenträning syftar till att stärka muskulaturen så att de inre organen lyfts upp i rätt läge samt att öka muskelkraften runt urinrör och ändtarm.

Fig. 1

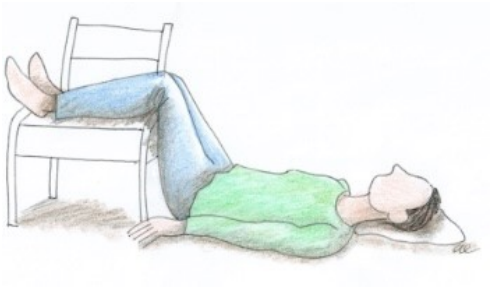


Det är viktigt att du tränar rätt muskulatur, därför ska du börja med att identifiera dina bäckenbottenmuskler. Det gör du lättast genom att ligga i en avslappnad ställning t.ex. på rygg med benen uppdragna (fig. 2) eller liggande med benen vilande på en stol (fig. 3).

Fig. 2



Fig. 3



SENIOR alert

Hitta rätt muskler
Knip försiktigt ihop slutmuskeln runt ändtarmen, fortsätt att knipa uppåt-framåt i riktning mot urinröret som om du behöver kissa men inte fick.
Sug in och lyft upp hela bäckenbotten. Det ska kännas som ett lyft underifrån-uppåt i riktning mot naveln.
Gör denna rörelse med liten kraft och en kort stund. Knip och lyft i två sekunder och slappna sedan av i två sekunder.
Andas lugnt och känn med en hand på magen att bukmusklerna är avslappnade.
Du kan även träna detta sittande och stående.
När du behärskar dessa ”hitta-rätt-knip” går du vidare till styrkeknipen.

Styrkeknip
Nu är det dags att lägga maximal kraft i knipet och hålla kvar det i 5–6 sekunder.
Andas lugnt under hela knipet. Knip 5–6 sekunder, släpp knipet successivt och vila lika länge.
Sträva efter att kunna klara 10 knip i följd och varje gång med så stor kraft som du orkar utan att spänna bukmusklerna. Detta ger ett onödigt tryck ned mot bäckenbotten.
Gör 10 knip, tre gånger per dag

Uthållighetsträning
Utförs som styrkeknip, men du försöker nu hålla kontraktionen i 30–60 sekunder.
Styrkan kommer efter en kort stund att ligga betydligt under max-knipet och detta är också meningen.
Avsluta varje styrkeknipsomgång med ett uthållighetsknip.

Funktionsträning
Detta är den absolut viktigaste träningen. Det är nu dags att du blir medveten om vilka situationer som vanligtvis orsakar läckage och att du lär dig att medvetet och snabbt knipa med de muskler du tränat, just innan det förväntade läckaget.
Exempel på sådana tillfällen är innan du hostar, när du lyfter tungt eller reser dig från sittande.

Redan efter ett par månaders träning märker du att musklerna blivit starkare.
Räkna med att det tar ytterligare någon tid innan du tränat upp musklerna helt.