



Sådan træner du med geisha-kugler

Du har svært ved at holde på urinen, og det kan muligvis skyldes svage muskler i bækkenbunden. For at træne disse muskler skal du træne med geisha-kugler.

Geisha-kugler består af 2 kugler, der er forbundet med hinanden med en snor. Inde i hver kugle er der en mindre kugle. Når du bevæger dig, vil de udvendige kugler 'klikke' mod hinanden, og de indvendige kugler vil 'klikke' mod skallen af de store kugler. Denne klikken stimulerer dig til at knibe sammen, og på den måde træner du musklerne i underlivet.

Sådan placerer og fjerner du kuglerne

Begge kugler skubbes op i skeden en efter en, så de ligger på bækkenbunden. For at få dem på plads kan du knibe sammen og trække lidt i snoren.

Når kuglerne skal fjernes, trækker du i snoren og trækker forsigtigt kuglerne ud af skeden. Hvis du trækker for hurtigt i snoren, kan det føles lidt ubehageligt. Hvis snoren i kuglerne er "forsvundet", kan du med 2 fingre gribe fat i den nederste kugle og derefter trække begge kugler ud.

Sådan rengør du kuglerne

Kuglerne er et personligt hjælpemiddel for dig – og kun for dig. Når du har brugt kuglerne, skal du vaske dem med en mild sæbe, skylle dem og herefter lade dem lufttørre. Hvis du opdager en defekt i kuglerne, eller hvis du synes, at der kommer en dårlig lugt fra dem, skal du kassere dem.

Sådan foregår træningen

Når du træner med geisha-kuglerne, bruger du musklerne i bækkenbunden. Det sker, fordi du kniber sammen for at undgå at tabe kuglerne. Desuden vil kuglernes klikken skabe en vibration, som stimulerer musklerne til at knibe yderligere sammen.

Forøg træningstiden

Den første uge, du bruger geisha-kuglerne, skal du træne i 15 minutter om dagen. Herefter kan du træne 30 minutter dagligt.



Bevæg dig under træningen

Det er vigtigt, at du bevæger dig, når du bruger kuglerne. Når du er blevet mere erfaren, kan du fx løbe eller hoppe, mens du bruger kuglerne. Det kræver dog, at du er blevet god til at knibe, så du ikke taber kuglerne.

Hold pause, hvis du får spændinger

Hvis du får muskelspændinger, når du træner, skyldes det, at du træner for meget. I så fald skal du holde pause med at træne, indtil ømheden er forsvundet.

Hav tålmodighed

Du kan først begynde at mærke effekt af træningen efter 3 måneder.

Hvornår må du ikke bruge kuglerne?

Du må ikke bruge kuglerne, hvis:

- du har menstruation
- du stadig bløder efter at have født
- det er mindre end 6 uger siden, du er blevet opereret i underlivet
- du bliver behandlet for underlivsbetændelse.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at spørge din kontaktperson eller kontakte os på et af nedenstående numre.



Gynækologisk Ambulatorium

Tlf. 97 66 04 30

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 9.00 – 11.00

Gynækologisk Dagafsnit

Tlf. 97 66 30 88

Vi træffes bedst:

Mandag – torsdag 8.00 – 18.00

Fredag 8.00 – 17.00