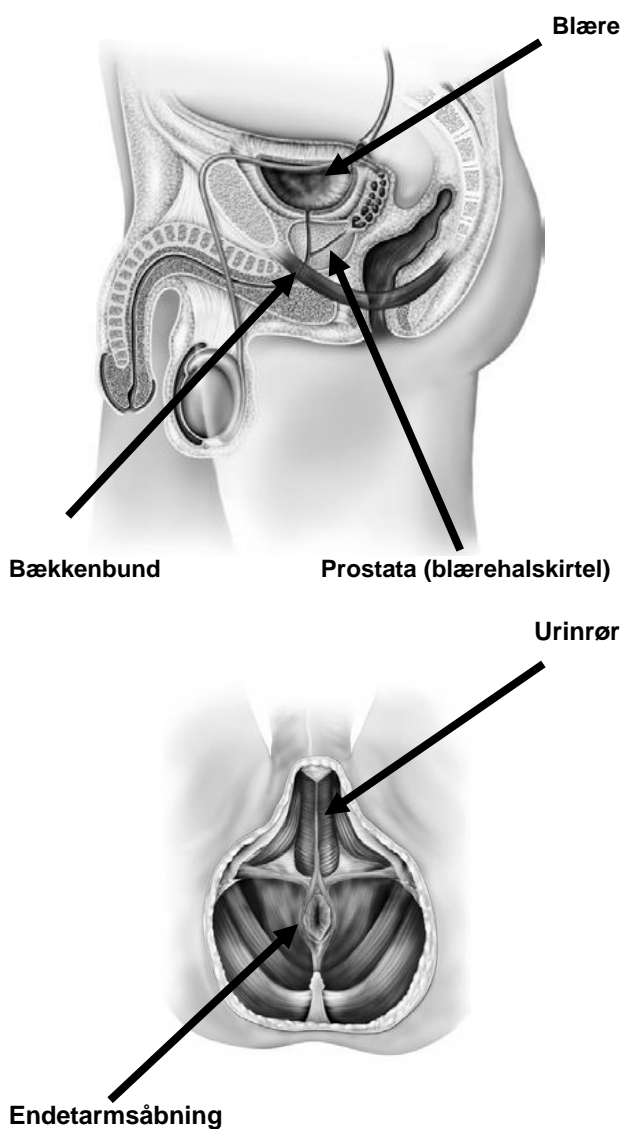


Bækkenbundstræning for mænd

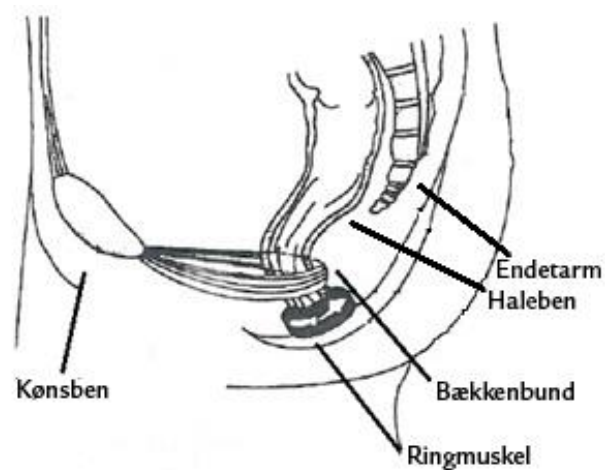
Bækkenbunden er en muskelgruppe, der består af små tynde muskler. Musklene i bækkenbunden lukker urinrøret og endetarmen og støtter organerne i underlivet samt hjælper til at bevare potensen. Muskernes størrelse betyder, at kraften, når man spænder, ikke vil være så stor. Det kan sammenlignes med at presse læberne sammen.

Bækkenbundens muskler hæfter på indersiden af bækkenet – på kønsbenet, på siderne og bagtil på halebenet. Set nedefra danner muskelgruppen formen af et U. Gennem U'et går urinrør og endetarm. Når mavemusklene spændes, trykker de på organerne, som presses nedad mod bækkenbunden. Bækkenbunden skal derfor være stærk for at kunne støtte penis ved rejsning og for at holde dig tæt.



SÅDAN KNIBER DU

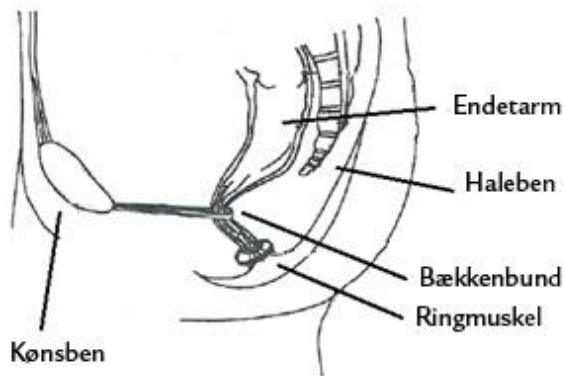
Når du skal træne bækkenbunden, skal du lære at 'knibe' med musklene, så bækkenbunden spændes. Et knib med bækkenbunden kendetegnes ved, at penisroden vipper, og endetarmsåbningen snører sig sammen, som når du holder på en prut.



Bækkenbundsmusklen afslappet

Knib med bækkenbunden vil som regel bedst mærkes om endetarmsåbningen, da musklene her er mest fyldige. Som en del af bækkenbundsmusklene ligger der også en ringmuskel omkring endetarmsåbningen, som medvirker til at lukke åbningen yderst.

Bækkenbunden set nedefra, når man ligger på ryggen.



Bækkenbundsmusklen under knib

Når du kniber, løftes bækkenbunden lidt op, så den trækker urinrør samt endetarm fremad mod kønsbenet. Denne bevægelse gør, at der opstår et knæk på urinrør og endetarm, så de lukkes.

Test, om du kniber

Når du laver knibeøvelser, er det vigtigt, at du ikke presser nedefter, som når du skal af med afføring. Et knib fornemmes som et løft, en lukning eller sammentrækning, ligesom når du prøver at holde på urin, sædafgang, afføring eller en prut.

Der findes 3 metoder til at teste, om du kniber rigtigt.

- Prøv at standse urinstrålen, når du lader vandet. Det er nemmest i slutningen af vandladningen, hvor trykket ikke er så stort. Du skal dog ikke gøre dette for tit, da det kan give problemer med tømning af blæren og øge risikoen for blærebetændelse.
- Læg dig på ryggen med bøjede ben. Placér et par fingre på mellemkødet mellem testiklerne og endetarmen. Pres fingrene lidt opad og knib. Hvis området bliver hårdt, kniber du rigtigt.
- Læg dig på siden med bøjede ben. Placér lillefingeren inde i endetarmen, som et termometer. Knib og føl yderst en ring, som snører sammen hele vejen rundt om fingeren. Lidt dybere kan du føle en slynge, der skubber fingeren fremad mod kønsbenet. Slip knibet igen og mærk, at musklerne bliver afslappede og bløde.

SÅDAN TRÆNER DU

Det er en fordel at lave venepumpeøvelserne (side 3 og 4) før knibetræningen.

Knib sammen om endetarmsåbningen, som om du skal holde på en prut. Du vil formentlig også mærke knibet fortil ved penisroden. Når du kniber, skal du undlade at spænde i mave, balder eller lår, ligesom du heller ikke skal holde vejret.

- Læg dig på ryggen med let adskilte knæ.
- Knib hurtigt og kraftigt sammen og slip knibet. Gentag 10-20 gange. Hvert knib skal være kort og kraftigt.
- Knib nu moderat sammen, hold knibet i 5-10 sekunder og slip. Pausen mellem knibene skal være mindst lige så lang som knibet, så musklerne ikke udtrættes for hurtigt. Gentag 10-20 gange.
- Prøv at holde et moderat knib i op til 1 minut, eller så længe du kan.
- Lav de sidste 5-10 kraftige knib. Knib sammen, alt hvad du kan, og slip langsomt igen (varighed cirka 3 sekunder). Husk pausen mellem knibene.

Du kan udføre disse knibeøvelser liggende, siddende, stående eller i forbindelse med anden aktivitet.

Hvis du skal træne intensivt, bør du udføre knibeøvelserne dagligt. I begyndelsen er det ikke sikkert, at du har kræfter til at lave alle 4 øvelser. Husk derfor at skifte mellem de forskellige slags knib. Hvis musklerne er trætte, vil knibet og slippet efter knibet være mindre tydeligt.

Det er vigtigt, at du kniber sammen, når du udfører aktiviteter, som aktiverer mavemusklerne og belaster bækkenbunden. Prøv derfor at gøre det til en vane at knibe, før du hoster, nyser, løfter og før du rejser og sætter dig.

SÅDAN LAVER DU VENEPUMPEØVELSER



1. VENEPUMPEØVELSE

- Læg dig på ryggen med knæene bøjede og med let spredte ben. Placér eventuelt en pude under bagdelen.
- Træk vejret dybt ind, så maven hæver sig, og pust roligt ud, mens maven sænker sig.

Gentag øvelsen 5-10 gange.



2. VENEPUMPEØVELSE

- Læg dig på let spredte knæ og underarme, lad hovedet hænge afslappet ned.
- Træk vejret dybt og slap af i bækkenbund og mave.

Bliv i stillingen 1-2 minutter.



3. VENEPUMPEØVELSE

- Læg dig på ryggen med knæene bøjede og med let spredte ben. Placér eventuelt en pude under bagdelen.
- Stræk det ene ben op mod loftet. Støt eventuelt benet med hænderne eller lad det strakte ben hvile på det bøjede ben.
- Vip foden op og ned og lav cirkelbevægelser i fodleddet begge veje.
- Gentag øvelsen med det modsatte ben.

Gentag øvelsen 5-10 gange med hvert ben.



4. VENEPUMPEØVELSE

- Læg dig på ryggen med knæene bøjede og med let spredte ben.
- Løft bagdelen. Støt eventuelt med hænderne i lænden, så du kun hviler på skuldre og fødder.
- Vip bækkenet fra side til side i små vip.
- Sænk kroppen roligt.

Gentag øvelsen 5-10 gange.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10