

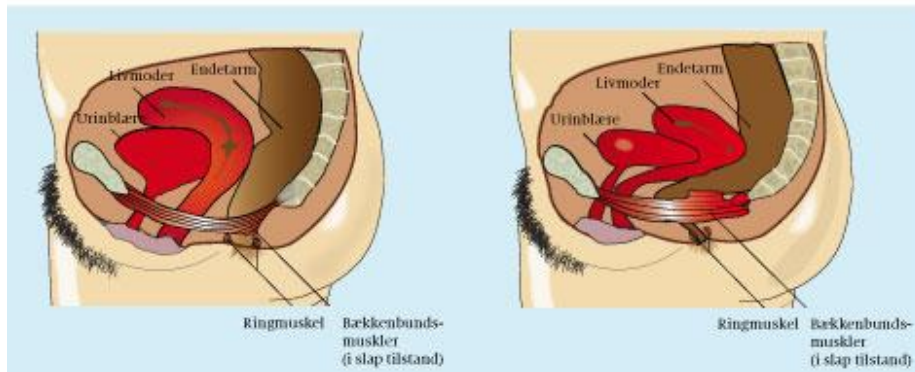


Knibeøvelser:

Trin for trin

Ved et knib skal opmærksomheden rettes 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 kan evt. fornemme en bevægelse fremad og lidt opad inde i dig selv. Knibet vil føles tydeligst ved endetarmen, men hele bækkenbundsmusklen vil blive aktiveret (se illustrationen herunder).



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 a 5 sek. samt 2-3 udholdenhedsknib med submaksimal kraft (en spænding lidt mindre end maksimalt muligt) a 10-15 sek. vil være et godt mål at sætte sig. Gentag det hele 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.

Til slut skal du kunne klare 20-25 maksimale knib a 6-8 sek. og 3-4 udholdenhedsknib a 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.

Her er eksempler på at øge sværhedsgraden. Hold knibet ved fx en vejrtrækning, et host, en mavebøjning, mens du sætter dig/rejser dig fra en stol. Du kan også prøve at lade træningen indgå 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. Dette kan tage en til tre måneder. Til tider lit længere. God træningslyst!