



Tip!

Gentag hver enkelt øvelse, så mange gange du orker – og så længe det føles naturligt for dig.

Styrk
din gravide
krop!

6 ØVELSER TIL BÆKKENBUNDEN

En stærk bækkenbund giver en god graviditet og færre komplikationer under og efter fødslen. Her er seks nemme øvelser til din nedre muskulatur.

TEKST ANNA ROSSMAN THEJSEN FOTO LINE FALCK MODEL LOISE GREVE TØJ OG Udstyr ENULA 9, YOGAUSTYR.DK, DENINTELLIGENTEKROP.DK OG AIAYU



1. Stående massage

Stil dig med den ene fod lidt foran den anden, og sæt forreste fod på en lille bold. Læg vægten på bolden, og massér hele foden fra hæl til tå ved hjælp af bolden, så dybt op under svangen som muligt. Bliv ved, så længe det føles behageligt. Gentag øvelsen med den anden fod. Bolden kan være med eller uden dupper, gerne bare en tennisbold fra gemmerne.

Det er øvelsen god for

Når du masserer foden, løsner du op for den stivhed på bagsiden af kroppen, som mange gravide oplever, og som blokerer for, at bækkenbunden kan bevæge sig. Jo mere du løsner op, desto bedre mulighed får din bækkenbund for at arbejde og dermed hjælpe din krop med at bære den ekstra vægt. Øvelsen sætter desuden gang i blodcirkulationen.

Værd at vide, før du går i gang

- Jo længere du er i graviditeten, desto mere væske ophobes der i din krop, ikke mindst i bækkenet.
- For at få størst mulig effekt af øvelserne er det en god ide at starte med at lave venepumpeøvelser, som leder væsken væk fra bækkenet, så du bedre kan mærke og aktivere din bækkenbund.
- Træning af bækkenbunden handler ikke kun om at knibe sammen, men lige så meget om at spænde af i musklerne og bruge åndedrættet som et naturligt redskab.
- Vi trækker alle i gennemsnit vejret 20.000 gange om dagen, og det er afgørende, at åndedræt og bækkenbund samarbejder optimalt. Det er heldigvis aldrig for sent at lære! Jo dybere ned i maven, om i ryggen og ud til siderne du lærer at trække vejret, desto bedre vil dine bækkenbundsmuskler arbejde sammen med resten af din krop.



Tip!

Er du så langt i graviditeten, at det ikke føles rart at ligge på ryggen, kan du lave øvelsen op ad en væg.

2. Rygliggende massage med bold

Læg dig på ryggen med en lille bold under den ene balle, og massér bolden ind i ballen ved at flytte rundt på din vægt. Massér så meget af ballen som muligt. Er der særligt ømme steder, så massér længere tid der. Brug din vejrtrækning aktivt: Træk vejret så dybt og roligt som muligt og helt 'ned i ballen'.

Det er øvelsen god for

Mange gravide spænder uhensigtsmæssigt i ballerne, hvilket hindrer en god kropsholdning og bækkenet i at fungere optimalt – og dermed i at kunne bære vægten på den mest skånsomme måde. Øvelsen afspænder din ballemuskulatur, og du vil hurtigt mærke, at afspændingen smitter positivt af på både bækken og ryg.



Tip!

Placer en pude eller et tæppe under bagdelen, brystet og overkroppen og måske også panden, hvis det føles mere behageligt.

4. Barnets stilling

Sæt dig med bøjede knæ, og hvil bagdelen på fødderne. Spred benene, så der er god plads til maven. Læg armene foran dig og panden mod underlaget. Træk vejret helt ned til bækkenet, bagsiden af ryggen og sædeknerne. Mærk, at sædeknerne går lidt fra hinanden, når du ånder ind, og rykker sammen igen, når du ånder ud. Fokuser på at være afspændt i bækkenbunden, særligt den bagerste

del. Mærk, at din vejtrækning 'masserer' hele din ryg og bagsiden af dit bækken.

Det er øvelsen god for

Stillingen er rigtig god og afslappende for både for dig og baby i maven, fordi du ligger med maven nedad. Øvelsen giver en fornemmelse af, at der bliver mere plads til baby, og at du kan trække vejret dybere og mere frit.

3. Stoleøvelse med bold

Den bedste måde at træne knib på er med dit åndedræt og fokus på fire punkter i din bækkenbund. Sæt dig på en stol, og læg en lille blød bold under dig. Bolden skal ligge mellem dine to sædekner, dit haleben og dit kønsben (bækkenbunden sidder fast på disse fire punkter). Træk vejret dybt, helt ned til bolden, i et par minutter. Prøv så, om du kan komme op på 10-15 gode vejtrækninger i træk med knib og afspænding. Stop, hvis det føles ubehageligt. Hver gang du ånder ud, forestiller du dig, at du 'krammer' bolden med bækkenbunden, så dine to sædekner, dit haleben og dit kønsben kommer tættere på hinanden. Sådan laver du et knib. På indåndingen forestiller du dig, at sædekner, haleben og kønsben glider længere fra hinanden, så du spænder af.

Det er øvelsen god for

Mange gravide oplever, at de ikke kan få kontakt til deres bækkenbund, så bliv ikke forskrækket, hvis det føles sådan, de første gange du laver øvelsen. Jo flere gange du gentager øvelsen, desto mere vil du kunne mærke din bækkenbund. Øvelsen hjælper desuden din bækkenbund til automatisk at bevæge sig og afspænde. Ren styrketræning for understellet!



Tip!

Under øvelsen må du godt kunne mærke, at du sidder på bolden, men gør det ondt i bækkenet, kan du i stedet sidde på en sammenrullet uldsok eller et håndklæde.

6. Bredstående

Stå med god afstand mellem benene, og lad tæer og knæ pege lidt ud mod siderne. Bøj i knæene, og kom så dybt ned i stillingen, som du kan. Det er forskelligt, hvor langt man kan komme ned, så mærk, hvor det føles naturligt. Når du bøjer i benene, tager du en dyb indånding helt ned til rygsøjlen, baby og bækkenet. Bevægelsen får din bækkenbund til automatisk at udvide sig som en elastik, der stadig støtter bækkenet. Stræk benene igen, og luk al luften ud, så bækkenbunden trækker sig sammen. Hjælp den på vej ved at lave et lille knib, så dine sædekner, dit haleben og dit kønsben kommer tættere på hinanden.

Det er øvelsen god for

Øvelsen giver større bevægelighed, smidighed og styrke til din bækkenbund. Den er desuden god fødselsforberedelse, fordi den træner dit bækken i at åbne sig og gøre plads til, at barnet kan passere. Sidegevinsten er, at den giver ben og baller af stål, som også er vigtige for din bækkenbund.

Pilates for gravide m. Lotte Paarup, 199 kr. hos DenIntelligentekrop.dk

VIND DVD'EN!

Deltag i konkurrencen på Voresbørn.dk



3 GODE GRUNDE TIL AT TRÆNE UNDERSTELLET

■ Bækkenbunden består af muskler og støttevæv, som holder din livmor på plads. Tænk på bækkenbunden som en elastik – ved at træne den, styrker du dens elasticitet og sikrer, at den hverken bliver for låst eller for slap. En veltrænet bækkenbund er bedre i stand til at bære den ekstra kropsvægt under graviditeten.

■ Hvis du ikke træner din bækkenbund, risikerer du at få sværere ved at holde på vandet, at føle dig 'slap' forneden og ikke at have så meget føling med din bækkenbund – både under og efter graviditeten.

■ Lærer du både at knibe sammen og afspænde i bækkenbunden – i samarbejde med dit åndedræt – er der masser af gevinster at hente. Bækkenet får nemmere ved at åbne sig, når du skal føde, og vil hurtigere trække sig sammen efterfølgende, så du ikke får for eksempel nedsunken livmor. Desuden giver et stærkt underliv bedre sex, fordi en bækkenbundsmuskel øger følelsen og forstørrer orgasmen.

OBS!

Orker du kun at lave én øvelse, så sats på denne. Den gør underværker for din bækkenbund!



5. Sideliggende

Læg dig godt til rette på siden med let bøjede ben, og træk vejret dybt. Hver gang du ånder ud, forestiller du dig, at dine sædekner, dit haleben og dit kønsben kommer tættere på hinanden, og du kniber sammen. Når du ånder ind, så mærk efter, hvordan de bevæger sig fra hinanden igen.

Det er øvelsen god for

Under graviditeten kan det være svært for bækkenbundsmusklen at klare alt arbejdet selv. Med denne øvelse giver du din bækkenbund det ekstra boost, der skal til for at kunne klare overarbejdet.



EKSPERTEN

Lotte Paarup er fysioterapeut og forfatter og træner gravide. Se mere på DenIntelligentekrop.dk og Førogefter.dk, hvor du kan få en gratis lydfil med træningsprogram til din bækkenbund.