

Grindarbotnsæfingar



Meðganga og fæðing, legnám, hækkandi aldur og offita geta valdið áreynsluþvagleka.

Þjálfun grindarbotnsvöðva getur dregið úr áreynsluþvagleka.

Mörgum finnst torvelt að þjálfra réttu vöðvana þar sem erfitt er að sjá og finna hvar þeir eru. Margar konur spenna rass-, læri-, kvið-, eða öndunarvöðva í stað grindarbotnsvöðva.

Best er að liggja á bakinu með bogin hné og slaka vel á kvið- og rassvöðvum.



Spenna fyrst vöðvann umhverfis endaparmsop, síðan umhverfis legganga- og þvagrásarop eins og að stoppa þvagbunu.



Spenna vöðvana upp á við, svipað og eitthvað „lyftist upp“ innan í manni.

Nota litla spennu, halda í 2 sek., slaka í 2 sek.
Spenna, lyfta, halda, slaka. Endurtaka 20-30 sinnum.



Þegar hinir eiginlegu grindarbotnsvöðvar hafa verið fundnir má spenna þá kröftugar, halda þeim í 4-5 sek. og slaka á í 4-5 sek. á milli.

Spenna alls 5 sinnum í senn.



Við áreynsluþvagleka þarf að ná upp úthaldi í grindarbotnsvöðvum, þ.e. spenna vöðvana vel og halda spennunni eins lengi og hægt er.

Endurtaka nokkrum sinnum á dag.