

GAUDI II

EXPERT GUIDE

Knipguide
steg för steg



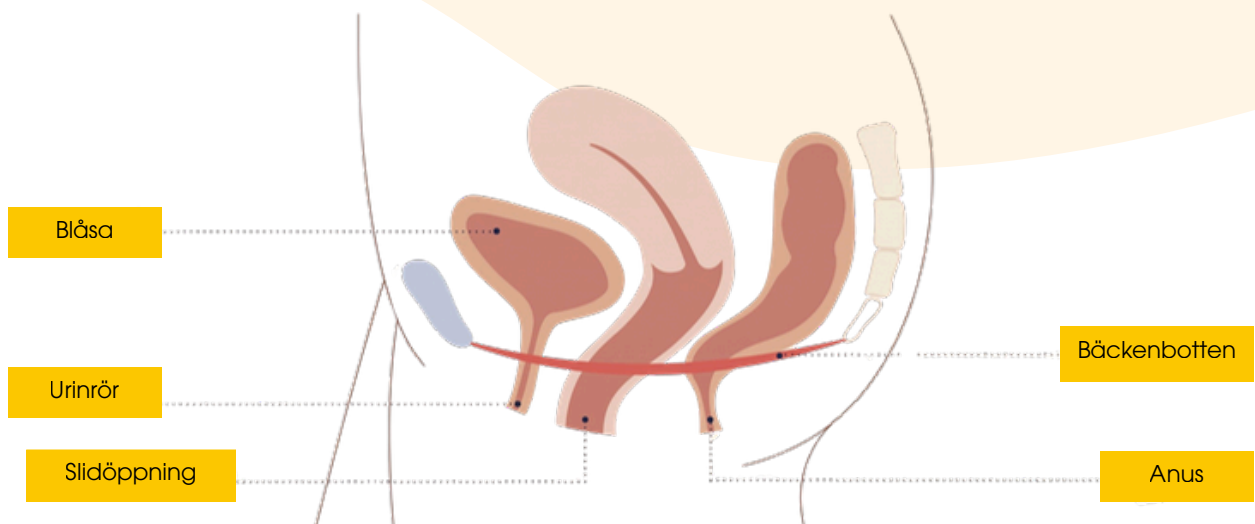
- 01 *Din bäckenbotten*
- 02 Knip i 4 steg
- 03 Själva knipet
- 04 Saker att uppmärksamma
- 5-6 Tankeknep
- 07 Tips

Det här gör *bäckenbotten*

Visste du att du har en muskelgrupp som jobbar tyst åt dig varje sekund utan att du tänker på det?

Bäckenbotten är *en hängmatta av muskler* längst ner i bäckenet. Den spänns mellan blygdbenet framtill, svansbenet baktill och sittbensknölar på sidorna. Genom hängmattan passerar urinröret, slidan och ändtarmen – och musklerna runt omkring håller allt på plats.

Vill du känna dem? Föreställ dig att du behöver hålla inne både urin och gaser samtidigt. Lyftet inåt och uppåt är din bäckenbotten i arbete och precis den rörelsen du tränar när du kniper.



En frisk bäckenbotten hjälper dig att:

- Hålla in eller släppa ut urin & avföring
- Möjliggöra smärtfritt samliv
- Släppa under vaginal förlossning
- Stödja bäckenorganen
- Stabilisera core och hållning
- Underlätta underkroppens rörelse
- Cirkulera blod genom bäckenområdet
- Stärka grunden för njutning

Så kniper du i 4 enkla steg

Tänk dig bäckenbotten som en hiss. När du kniper åker hissen uppåt och inåt, och när du släpper sänks den mjukt hela vägen ner till bottenvåningen igen.

I början behöver du inte hålla kvar spänningen på översta våningen. Det viktiga är själva resan, *både upp och ner*.

1 Lägg dig ner och *slappna av*

Lägg dig på rygg med böjda knän och fötterna platt i golvet.

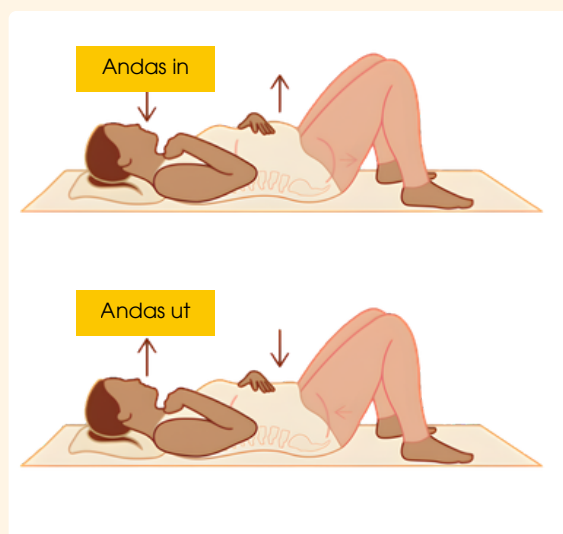
Ett mjukt underlag hjälper dig att känna bäckenbottens små, subtila rörelser som annars är lätta att missa.



2 Känn *andningens* rörelse

Andas djupt och föreställ dig att varje andetag fyller en ballong långt ner i magen. Vid inandning expanderar bäckenbotten mjukt utåt och vid utandning sjunker den tillbaka till viloläge.

Låt magen andas i stället för bröstet. När du hittar rytmen jobbar bäckenbotten med dig helt naturligt utan att du behöver anstränga dig.



Hitta kontakten

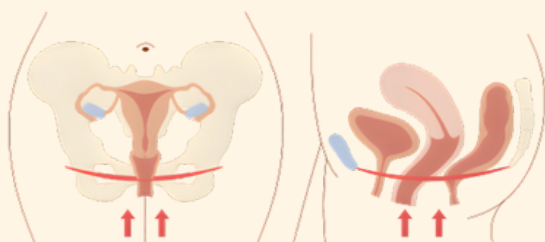
Föreställ dig att du håller inne både urin och gaser samtidigt. Den mjuka lyftande känslan inåt och uppåt kommer från bäckenbottenmusklerna.

Själva knipet

3 Spänn och *andas ut*

När du andas ut, tänk att du försiktigt lyfter bäckenbotten uppåt och inåt, mot kroppens mitt. Som om du samlar ihop musklerna mot en punkt strax ovanför blygdbenet.

I början behöver du inte hålla kvar. Det räcker att hitta själva lyftet och sedan släppa.

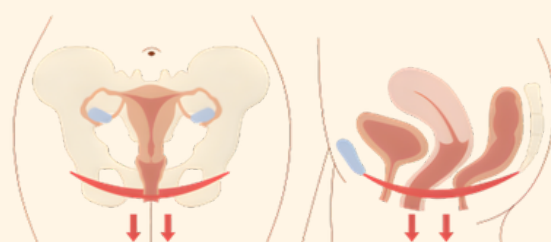


EXHALE

4 Släpp och *andas in*

När du andas in, låt bäckenbotten slappna av till viloläge innan du kniper igen. Ibland går det snabbt, ibland tar det några sekunder. Båda är rätt.

Det viktiga är att du släpper *helt* mellan varje knip. Avslappningen är lika stor del av övningen som lyftet.



INHALE

Skapa en *daglig* knip-rutin

Det ideala antalet knipövningar varierar från person till person. En fysioterapeut kan designa ett program just för dig. Här är en enkel start rutin.

1-2

set per gång
några gånger per dag

10-40

knip per set
beroende på hur lätt det känns

Sätt alarm

Hur många knip du bör göra varierar från person till person. Vi kan hjälpa att ta fram ett skräddarsytt upplägg för dig.

En enkel nybörjarrutin: 1-2 set några gånger om dagen, med 10-40 knip per set. Sprid ut över dagen, när du borstar tänderna eller väntar på bussen. Sätt gärna ett alarm som påminnelse.

Saker att vara *uppmärksam* på

Svara ärligt. Svarar du ja på något av nedan bör du överväg att träffa en Emsella-specialist med inriktning på bäckenbotten.



- Är det svårt att få kontakt med bäckenbotten? Känns musklerna slöa eller motsträviga?
- Känner du att bäckenbottenmusklerna slappnar av när du släpper? Eller känns de "fastlåsta" i spänning?
- Känner du att ena sidan av bäckenbotten rör sig mer än den andra?
- Känner du smärta eller obehag vid något tillfälle?
- Börjar du bli frustrerad eller känner att du inte kan det här?

Boka en kostnadsfri konsultation på **gaudii.se**



Tankeknep för bättre *knip*

Eftersom du inte kan se* din bäckenbotten arbeta kan tankeknep vara till hjälp. Prova dig gärna fram.

**Det närmaste du kan komma att faktiskt se din bäckenbotten i arbete är att knipa naken framför en spegel mellan benen. Om du tittar noga kan du se klitoris och anus röra sig mot varandra.*

Knep 1

Sugröret



Spänn: lyft upp och inåt, som om du suger upp vätska genom ett sugrör. Känn hur musklerna samlas mot en punkt högre upp i kroppen.



Släpp: låt vätskan sakta rinna tillbaka ner genom sugröret och ut i glaset. Musklerna sjunker mjukt tillbaka till viloläge.

Knep 2

Handväskan



Spänn: dra ihop sidorna som om du drog åt snörena på en sminkpåse, så att öppningen sluts tätt i mitten.



Släpp: lossa på snörena och låt påsen öppna sig igen, mjuk och avslappnad.

Tankeknep för bättre *knip*

Knep 3

Blåbäret



Spänn: tänk dig att du plockar upp ett blåbär, fast med sidan istället för handen. Mjukt, precist och med lagom tryck.



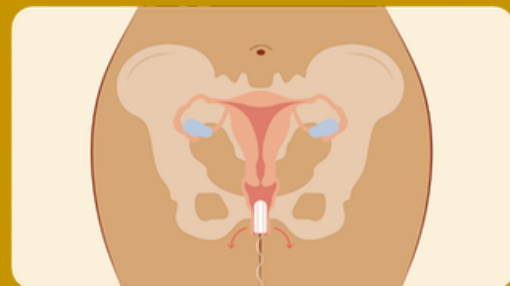
Släpp: sänk ner blåbäret försiktigt och låt det glida ur greppet, helt och hållet.

Knep 4

Tampong-lyftet



Spänn: föreställ dig att du lyfter en tampong högre upp i slidkanalen, bara med hjälp av bäckenbotten. En mjuk lyftning inifrån.



Släpp: slappna av helt och fullt, tills tampongen glider ner igen av sig själv.

3 superviktiga tips om *knipövningar*

1

Isolering är klurigt

Kontrollera att dina säte-, mag- & lårmuskler är helt avslappnade. Eftersom de är större och mer bekanta för dig kan de gärna ta över arbetet, och då får bäckenbotten ingen riktig träning.

2

Avslappning = ofta svårast

En knipövning består av både spänning och FULL avslappning. Den senare delen kan faktiskt vara den mest utmanande. Om du har svårt att slappna av, boka en tid hos Gaudii.

3

Lyssna på din kropp

Från blås- och tarmbesvär till smärta i ländrygg, svansben eller bäcken, notera om symtomen blir bättre eller värre. Knipövningar är inte en universallösning.



BOKA DIN KNIP-KONSULTATION

första besöket 495 kr

gaudii.se

Stockholm · Uppsala · Umeå · Sundsvall

GAUDI