

Separation i de raka magmusklerna, träningsguide

De nedan angivna träningsrörelserna förordas upprepas dagligen.

1 Igenkännande av musklerna i bäckenbotten

- Stanna upp strålen vid urination. Om det här lyckas, har du kontroll av dina muskler i bäckenbotten. Det här är endast ett test, och fungerar inte som träning av musklerna.
- Träna musklerna genom att dra samman musklerna runt baken och slidan. Du kontrollerar det enklast genom att föra in ett eller två fingrar i slidan och klämma till runt fingrarna. Kläm 10 sekunder åt gången, 5 gånger efter varandra. När du börjar få grepp om dina muskler i bäckenbotten så kan du kombinera det med de andra träningsrörelserna.

2 Aktivera den djupa tvärgående magmuskeln

- Lägg dig på rygg. Dra upp benen så att fotsulorna fortfarande är stabilt på golvet. Fötterna är ca 10-15 cm från varandra och hälarna en handsbredd från baken. Du borde känna en naturlig krökning i ländryggen. Ena handen håller du på sidan av midjan och den andra på magen.
- När du drar in andan ska du slappna av bröstkorgen och magen, låt nu magen stiga lätt uppåt
- Vid utandning spänner du lätt musklerna i bäckenbotten så att du suger dem uppåt. Håll ena handen på nedre delen av magen, nedan om naveln och spänn lätt åt magen så att magen trycks lätt neråt. Var noga med att behålla ryggradens naturliga båge och slappna av bröstkorgen.

Gör rörelsen 10 gånger så att musklerna hålls spända i 5-10 sekunder per gång.

När du klarar av träningen utan problem på rygg, kan du upprepa aktiveringen t.ex. på mage, sittande eller på alla fyra.

3 Aktivering av den diagonala magmuskeln

- Lägg dig på rygg och dra upp benen. Fotsulorna stadigt på golvet och ryggen ska kännas naturligt krökt. Höj upp händerna mot taket, med handflatorna pekande mot varandra. Håll axlarna breda och avslappnade
- Vid utandningen spänner du lätt bäckenbotten och spänner åt magen. Höj nu den högra hälen och sträck på vänstra handen mot taket, vid inandningen sänker du hälen och armen långsamt. Var noga med att ryggens böj känns naturlig.
- Upprepa rörelsen på båda sidor. Gör rörelsen 10 gånger.

4. Träning av de raka magmusklerna

- Lägg dig på rygg och dra upp benen. Fotsulorna stadigt mot golvet och ryggen i utgångsläget med böj på.
- Sträck ut din högra fot rakt upp. Sänk nu foten långsamt, så att hälen nästan tar i golvet. Höj nu igen foten långsamt till utgångsläget. Om dina raka magmuskler inte hålls ihop och det stiger en ås mellan musklerna, fungerar den här rörelsen inte för dig.
- Upprepa rörelsen på båda sidor. Gör rörelsen 10 gånger.

Till vardags när du behöver anstränga dig eller lyfta något sök först efter stöd i ditt mellangärde: aktivera musklerna i bäckenbotten genom att dra ihop och spänn lätt in magen. Gör det ansträngande först efter detta