

TILLYKKE MED DIN EMPELVICPUDE!



Fra i dag bliver det lettere at lave knibeøvelser! Brug din pude til at træne og mærke din bækkenbund på en ny måde. Med puden bliver du bevidst om og får en bedre kontakt til dine muskler, så du enten kan lære at knibe eller blive bekræftet i, at din knibeteknik er rigtig. Når du kommer i gang med at bruge din pude dagligt, vil din sansning og oplevelse af bækkenbunden bliver mere nuanceret, og du vil opleve det potentiale, der ligger i at kunne bevæge sin bækkenbund frit.

På empelvic.dk kan du se vores introduktionsvideo og øvelsesvideoer, der hjælper dig godt i gang med at bruge din pude. Læs i vores videnscenter om bækkenbunden og de mest almindelige bækkenbundsproblematikker, Empelvic Puden kan hjælpe dig med.

Er der noget du søger, men ikke finder, så skriv til os på kontakt@empelvic.dk

EMPELVIC METODEN

ØVELSESVEJLEDNING

Introduktion til din pude:

- Find en stol med en plan overflade, som passer til din højde, så du får ca. 90 graders vinkel ved knæene.
- Placer Empelvic Puden, som vist på billedet.
- Sæt dig med anusknoppen ved anus. Resten af knopperne fortil.
- Brug god tid til at sætte dig ordentligt tilrette på puden. Du skal finde dig til rette, så du mærker nogenlunde lige meget tryk fortil som bagtil.



Hvis du føler puden trykker for hårdt, prøv følgende:

- Vend knæene ind mod hinanden og spred fødderne ud til siden. Sådan skaber du mere plads i bækkenet nedadtil.
- Læg et blødt underlag under puden, så den former sig mere efter dit bækken.

Brug højst fem minutter på din Empelvic Pude i starten.

Rejs dig, hvis du bliver øm. Brug ikke puden direkte mod huden.

Oplever du, at du ikke får opfyldt din forventning til Empelvic Pudene, har du måske brug for mere vejledning. Se om du finder hjælp på vores hjemmeside i videnscenteret eller ved at se vores videoer. Oplever du ømhed eller andre gener, ophør med brug af pudene. Pudene kan ikke give direkte skader, men når du bruger musklerne anderledes, end du plejer, eller får opmærksomhed og tryk mod områder af kroppen, som du ikke er vant ved, kan der opstå ømhed.

Kontakt os på kontakt@empelvic.dk, hvis du har brug for hjælp eller hvis du vil vide mere.

Vi håber, du får glæde af din Empelvic Pude.


Med venlig hilsen

Gry, Thomas og Micha.



Vaskeanvisning og materiale

Pudene er fremstillet i 100% EVA-skum. Kan vaskes under lunkent rindende vand med mild sæbe. Aftørres med viskestykke eller lufttørres. Varm ikke pudene op, af risiko for at du kan brænde dig på den.

Pudene er CE mærket 



**Her følger tre forskellige instruktioner.
Vælg den, du synes passer til dit behov,
eller læs mere på vores hjemmeside.**

Øvelse 1: Knib; opspænding og afspænding. For dig, som ved, hvordan du kniber.

Øvelse 2: Lær at knibe.

Øvelse 3: Massage og afspænding.

Øvelse 1 "Knib og afspænd"

Hvis du allerede kender bevægelsen af din bækkenbund, det man også kalder knibet, kan du lave øvelserne på Empelvic Pudene.

- Sæt dig på din pude (se introduktionen) og knib.
- Et knib består af en opspænding og en afspænding af musklerne.
- Skift imellem korte og lange knib, og husk at afspændingsfasen skal være lige så lang tid som opspændingsfasen.
- Brug vejtrækningen; Træk vejret ind og lav en opspænding - pust ud og suk, samtidig med at du giver slip i din bækkenbund. Mærk at du glider længere ned over pudene. Brug god tid på at afspænde din bækkenbund. Har du problemer med at spænde af, hold afspændingsfasen i længere tid og træn også efter øvelse 2.

Øvelse 2 "At lære at knibe og slippe"

Hvis du ikke er sikker på, hvordan man kniber, kan du bruge Empelvic Pudene til at lære det.

Din bækkenbund bevæger sig som en refleks i samspil med kroppens andre muskler. Når du sidder på pudene og følger anvisningerne, kan du mærke musklerne bevæge sig og lære selv at styre bevægelsen.

Nogle synes anvisning A er bedst, andre mærker mest ved anvisning B. Nogle skal gøre det én gang og så har de lært det. De fleste skal prøve flere gange. Kroppen skal have tid til at lære.

A:

SVØMMETAGET

- Sæt dig på pudene (se introduktionen). Før hænderne sammen foran kroppen og pres dem hårdt mod hinanden. Bevæg dem langsomt opad som i et lodret svømmetag. Ret opmærksomheden mod din bækkenbund og mærk, at du spænder i musklerne, samtidig med at du spænder i dine mavemuskler og bevæger armene. Når du lader armene falde ned langs siden igen, kan du måske mærke, at du afspænder bækkenbunden omkring pudene.

Hvis du gentager nogle gange, vil fornemmelsen af afspændingen blive tydeligere og i løbet af nogen tid vil også opspændingen være genkendelig for dig.



Gå nu videre til næste anvisning.

B:

SUGET

- Sæt dig på puden (se introduktionen). Lade hænderne hvile i skødet og koncentrer dig om ansigtsmusklerne og vejtrækningen.
- Sug luft ind gennem læberne, som suger du spaghetti ind, og læg mærke til at bækkenbunden aktiveres. Hold vejret og tæl til 3.
- Pust nu ud igen og suk dybt. Når du sukker, forlænger du udåndingen og du får en dybere afspænding af dine muskler. Lad puden 'gribe' dig og synk endnu længere ned.

Hvis du kunne mærke opspændingen, kan du efterfølgende prøve at aktivere bækkenbunden mere bevidst i denne øvelse. På denne måde kan du lære, hvordan du kniber.

Prøv nu at kombinere de to anvisninger, svømmetag og sug.

Lav denne øvelse 3 minutter dagligt, indtil du har lært at knibe og afspænde.

Kontakt os hvis det ikke lykkes for dig.

Øvelse 3 "Massage og afspænding"

Brug Empelvic Pudens til at massere din bækkenbund og øge blodgennemstrømningen i området.

- Sæt dig på puden (se introduktionen) og ret din opmærksomhed på bækkenbunden.
- Træk vejret dybt.
- Mærk efter.
- Vip bækkenet frem og tilbage. Så fra side til side. Træk vejret dybt undervejs.
- Vip bækkenet bagud, læn dig tilbage og mærk, at du kan strække den bagerste del af musklerne fra anus til dit haleben.

Langsomme bevægelser nedsætter spændinger i musklerne og vil øge din blodcirkulation i hele området.

Din sansning af bækkenbunden vil over tid ændres og blive mere nuanceret. Ubehag og smerte vil ofte kunne afhjælpes på denne måde.