

KOM TIL RETTE PÅ PUDEN

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



Har du svært ved at finde en god stilling, eller føles det ubehageligt at sidde på puden, så prøv følgende:

- Saml dine knæ og spred fødderne ud til hver side. Sådan skaber du mere plads i bækkenet nedadtil.
- Læg et blødt underlag under puden, så den former sig mere efter dit bækken, og trykket mod din bækkenbund bliver mindre.
- Tag puden væk, og tag nogle dybe vejrtrækninger, hvor du sukker. Sæt dig igen på puden, og lav nogle dybe vejrtrækninger med suk. Prøv dette nogle gange.
- skift evt. til blødere bukser.



Brug ca. 5 min. dagligt på din Empelvic® Pude i starten.

Oplever du ømhed eller andre gener, gå da forsigtigt frem. Puden 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 til, kan der opstå ømhed. Efterhånden vil din krop vende sig til den nye fornemmelse, og ømheden vil forsvinde.

Oplever du, at du ikke får opfyldt din forventning til Empelvic® Puden, har du måske brug for mere vejledning. Se om du finder hjælp på vores hjemmeside i viden-scenteret eller ved at se vores videoer.

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

Vi håber, du får glæde af din Empelvic® Pude.



Scan QR kode til øvelsesvideoer



Scan QR kode til kontakt



Scan QR kode til videnscenter

▶▶▶▶ VASKEANVISNING OG MATERIALE ◀◀◀◀

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

Puden er CE mærket.



empelvic®

TILLYKKE MED DIN EMPELVIC® PUDE!

Brug **empelvic®** til at mærke og træne din bækkenbund på en ny måde.



Med **empelvic®** får du en bedre kontakt til dine muskler. Du lærer samtidig bækkenbundens samspil med vejrtrækningen og kroppens øvrige bevægelser at kende. Når du kommer i gang med at bruge din pude dagligt, vil din sansning 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 øvelsesvideoer, der hjælper dig godt i gang med at bruge din pude. I vores videnscenter kan du læse om bækkenbunden og de mest almindelige bækkenbundsproblematikker, Empelvic kan hjælpe dig med.

EMPELVIC METODEN

I det følgende bliver du guidet gennem forskellige øvelser, som hver især får bækkenbunden til at bevæge sig. Det er ikke sikkert, du kan mærke bevægelsen med det samme. Det er en subtil fornemmelse, og det er individuelt, hvor hurtigt man fornemmer den. Når du begynder at mærke, at din bækkenbund bevæger sig under en øvelse, er det den fornemmelse, du skal holde fast i.

I begyndelsen, når du laver øvelserne, handler det om, at mærke, hvor din bækkenbund er, og hvordan det føles, når den bevæger sig. Når du kan mærke din bækkenbund, kan du gå videre til at understøtte og forstærke bevægelserne og på den måde lære at styre bevægelserne.

Du skal igennem fire øvelser, der hver især har forskellige formål:

- I øvelse 1 lærer du at "slippe" og lade bækkenbunden afspændes, når du sukker.
- I øvelse 2 lærer du at knibe aktivt, men blidt, med på en udånding.
- I øvelse 3 + 4 lærer du samspillet mellem din bækkenbund, dine mavemuskler samt din vejtrækning at kende. Her kan du også aktivt, men blidt, forstærke bevægelsen med et knib.

Alle øvelserne bidrager til, at du opnår en smidig og frit bevægelig bækkenbund. Træner du dagligt med Empelvic, vil du opleve en forandring inden for få uger. På længere sigt, kan du forvente at opnå den fulde effekt.

ØVELSE 1: SUGET OG SUKKET

Når vi suger kraftigt ind, spænder vores bækkenbund og giver samtidigt plads til det øgede tryk i bughulen. Når vi sukker med afspændt kæbe, afslappes vores bækkenbund.

Det er denne øvelse, du skal bruge, når du ønsker at massere og afspænde din bækkenbund. Denne øvelse er også anvendelig til at komme tilrette på puden.

- Sug luft ind som om, du suger gennem et sugerør. Gør det kraftigt. Hold luften lidt inde, og suk så dybt, så du tømmer lungerne helt for luft. Undgå at puste aktivt ud, når du sukker. Sæt gerne en sukkelyd på, og åben din mund lidt, så du slapper af i dine kæber.

Når du er fortrolig med suget og sukket, gentager du øvelsen nogle gange og bemærker, om der er en respons i din bækkenbund imens. Synker du lidt mere ned om din pude, når du sukker? Hvis du ikke mærker noget, er det ikke fordi det ikke sker, men fordi du skal have mere tid til at mærke bevægelserne. Brug god tid på denne øvelse!

ØVELSE 2: PUSTET MED DET BLIDE KNIB

Når vi puster ud med tryk på, vil bækkenbunden bevæge sig frem og opad, og knibe naturligt. Denne øvelse bruges til at spænde og lukke din bækkenbund. Brug øvelsen, hvis du har svært ved at mærke din bækkenbund, og - eller du ønsker at vække den og gøre den stærkere.

- Sug luft ind og hold det lidt. Pust kraftigt ud gennem munden, som skulle du puste en ballon op. Afslut eventuelt med korte pust. Prøv et par gange, og bemærk, om du oplever en respons i bækkenbunden.
- Prøv nu at understøtte responsen med et aktivt knib. Du skal dog ikke knibe så hårdt, du kan, men kun med 50% af den styrke, du normalt vil knibe med. an du mærke, at bækkenbunden bevæger sig mere ubesværet, når du puster ud, imens du kniber? Kan du mærke, at 50%-knibet virker rarere end et hårdt knib?

ØVELSE 3: SVØMMETAG

I de næste to øvelser lærer du samspillet mellem din bækkenbund, dine mavemuskler samt din vejtrækning at kende.



- Saml håndfladerne foran kroppen, og pres dem sammen. Bevæg dem langsomt opad, som i et lodret svømmetag. Kan du mærke respons i bækkenbunden i takt med, at dine hænder og dine mave muskler spænder og bevæger sig? Kan du mærke, at din bækkenbund afslappes, når du sænker armene og slipper spænding i maven?

- Prøv igen, mens du puster ud og løfter armene, og sukker, når du sænker dem.

ØVELSE 4: KONSONANTERNE

Prøv dig frem med at lave forskellige lyde, mens du har lukkede øjne og retter fokus indad.

- Prøv først med bogstavet "D". Sig det højt og tydeligt nogle gange: "D D D..."
- Derefter "T T T T...", "K K K K..." og til sidst lyden SH, som om du tysser på nogen "SH SH SH SH..."

Måske kan du mærke en bevægelse eller et "blink" i bækkenbunden? Læg mærke til, nuancerne i hvor du mærker bevægelsen i bunden, og hvordan det føles; kraftigt, svagt, bevægelse fortil, bagtil, overfladisk eller dybt.

Fra at mærke til at bevæge

Når du begynder at mærke respons i din bækkenbund ved de forskellige øvelser, er du begyndt, at opnå kontakt. Nu kan du bruge de samme øvelser med fokus på, at få bækkenbunden til at bevæge sig endnu friere.

- Prøv at forstærke eller understøtte de bevægelser, som du mærker din bækkenbund laver med et aktivt knib.

Nu handler dine øvelser således om at samarbejde med de bevægelser kroppen selv sætter i gang, som du kan lære at understøtte og forstærke.