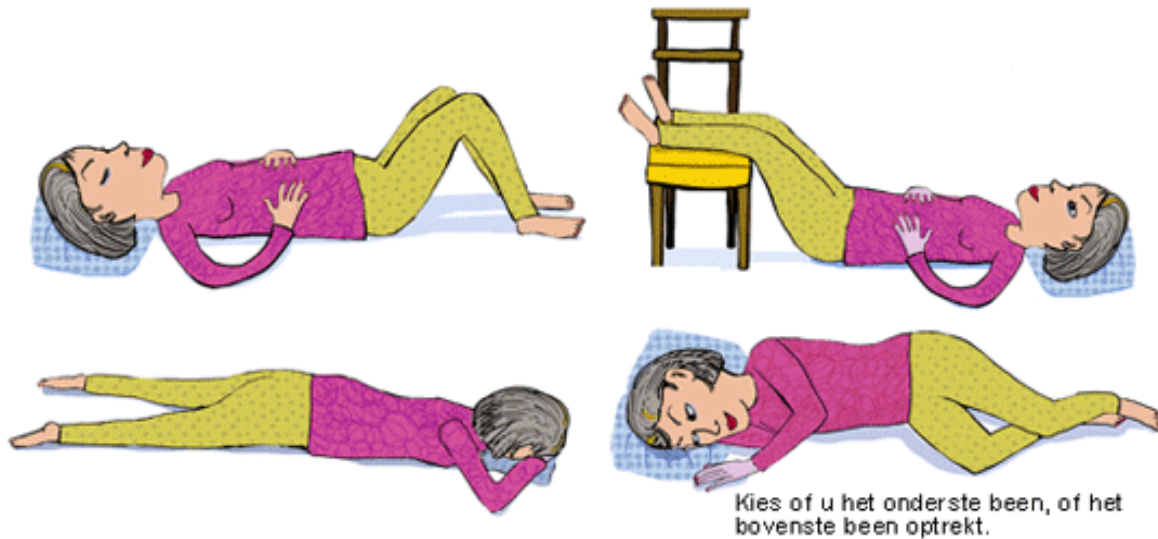


# Stap 1: Trainingsprogramma

Train het knijpen liggend, in een houding naar keuze.



Als u ligt heeft de bekkenboderniet de belasting van het gewicht van de buik en kunt u gemakkelijker de spieren in de omgeving (buik, billen en dijbenen) ontspannen. Bovendien is het voor uzelf een duidelijk signaal dat u andere bezigheden nu even laat rusten en u concentreert op de training.

Als u tijdens de trainingsronde geen mogelijkheid hebt om ergens te gaan liggen, kunt u proberen om zittend of staand te trainen. We raden echter aan om liggend te trainen.



## Ontdekkingskneep

- Knijp met een beetje kracht rond de endeldarm, vagina en urinebuis
- Houd elke kneep 2 seconden vast
- Ontspan en rust 2 seconden

## Liggend trainen:

- 10 ontdekkingsknepen
- 30 seconden rust
- nogmaals 10 ontdekkingsknepen.

Doe de oefeningen **3 keer per dag**. Elke trainingsronde duurt ca. **2 minuten**.

Vind je dat het trainen gemakkelijk gaat? Probeer dan na elke trainingsronde een paar keer extra te knijpen en houd elke kneep 5-10 seconden vast. Probeer geleidelijk aan ook de kracht van de kneep van dag tot dag te versterken, zodat je je spieren steeds harder samentrekt en meer naar binnen optilt.