

Sjipning



Du kan sagtens sjippe igennem hele din graviditet, hvis du er vant til det fra før du blev gravid. Så har du nemlig styrket din bækkenbund allerede. Har du ikke sjippet før du blev gravid, må du prøve dig frem. Vi er alle forskellige, og har alle forskellige forudsætninger afhængig af hvad vi har lavet igennem livet.

Føler du under sjipningen at du skal tisse, så er det din bækkenbund du skal i gang med at træne noget mere. Det kan også sagtens ske for en der ikke er gravid. Tag det som en udfordring i stedet for at give op og stoppe med sjipning. Jo stærkere bækkenbund, jo mindre gener af forskellig slags vil du opleve igennem hele din graviditet.

Så knib op og sammen – og sjip!