

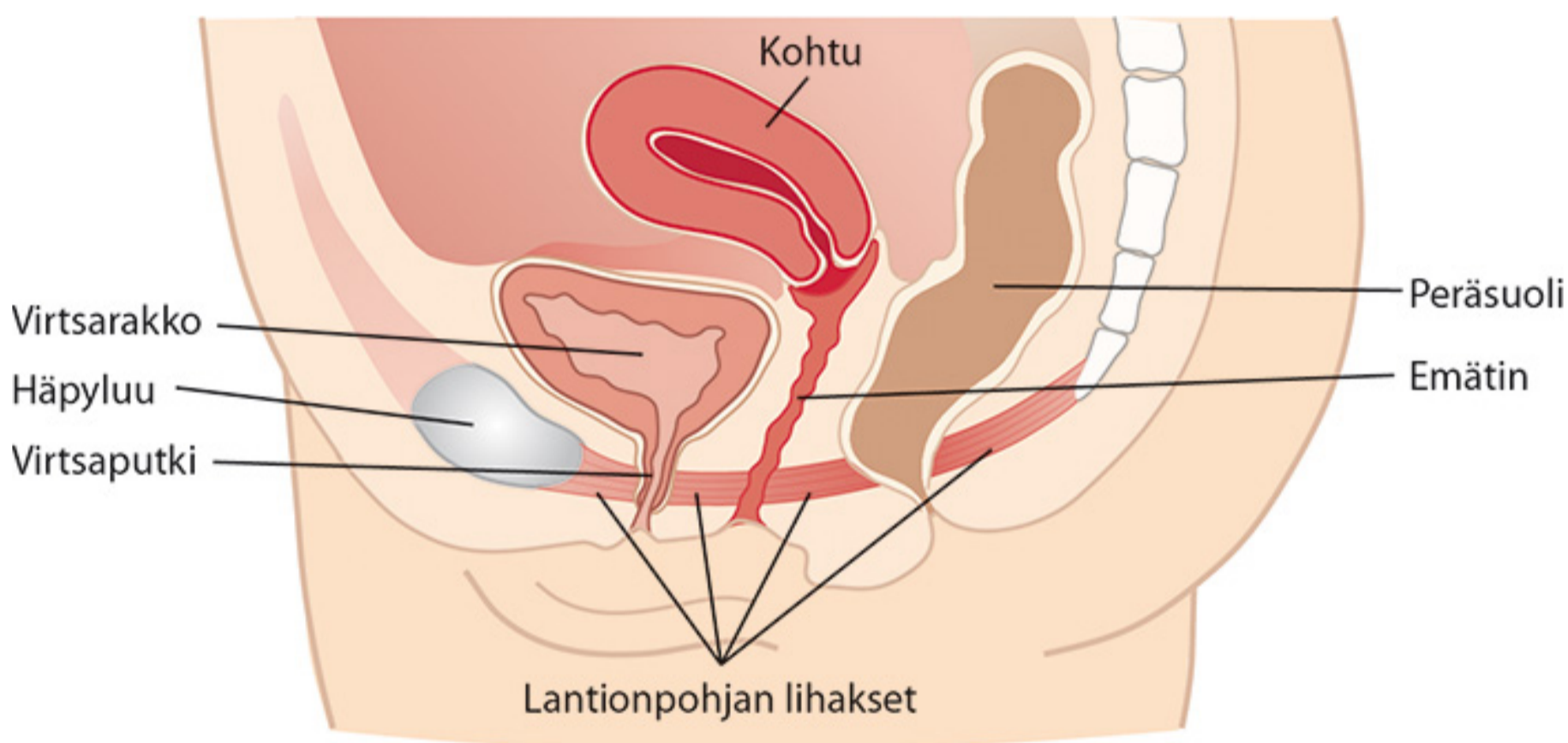
Wellness With Elina

Lantionpohjan lihakset



Lantionpohjan lihakset

Lantionpohja osallistuu moniin tärkeisiin toimintoihin ja se on **yksi tärkeimmistä lihaksista naisilla!** Vaikutus ulottuu moneen: lantionpohja osallistuu mm. hengittämiseen, ryhtiin, selän hyvinvointiin, seksuaaliseen toimintaan ja ruoansulatukseen. Lantionpohja kannattelee lähes koko kehon painoa, joten joutuu jo itsessään kovalle rasitukselle. Lantionpohja pitää myös sisäelimiä, virtsarakon, emättimen ja peräsuolen paikoillaan. Nopeasti kasvava kohtu ja hormonaaliset muutokset lisäävät rasitusta, jonka seurauksena voi ilmetä tyypillisiä raskausajan ongelmia, kuten ilman - ja virtsankarkailua sekä kipua selässä. Lantionpohjan kunnon vaikutus ulottuu siis laajalti omaan oloon ja hyvinvointiin! Katso alla oleva havainnollistamiseksi:



Raskaana olevien onkin tärkeä huomioida lantionpohjan lihakset harjoittelussa ja tavoitteena tuoda lihasryhmän hallinta sekä rentoutus osaksi arkea!

Lantionpohjan merkitys keskivartalossa

Lantionpohjan lihakset ja pallea yhdessä syvien vatsalihasten kanssa säätelevät vatsaontelon painetta muodostaen keskivartalon syvän tuen.

Lantionpohjan harjoittelu olisi hyvä aloittaa heti raskauden ilmetessä, mutta parempi myöhään kuin ei milloinkaan. Harjoittelun tarkoituksena on parantaa ja ylläpitää omaa hyvinvointia sekä ennaltaehkäistä ikäviä vaivoja, kuten virtsankarkailua sekä synnytyksen jälkeistä gynekologista laskeumaa. Raskauden aikainen harjoittelu helpottaa kohdun kannattelua, vähentää hormonaalista lantionpohjan lihasten venyttymistä sekä auttaa palautumaan paremmin synnytyksestä. Lantionpohjan lihaksilla on myös merkittävä vaikutus seksuaaliseen nautintoon. On tutkittu, että jo 2-6 kk kestävä säännöllinen harjoittelu parantaa virtsankarkaamisongelmia ja näin ollen elämänlaatua.

Huojentavaa myös on, että lantionpohjaa voi harjoittaa melkein missä asennossa tahansa, mutta ennen harjoittelua on tärkeää oppia tunnistamaan oikeat lihakset. Autan sinua tässä!
Tee 2.viikon aktivointiharjoitus ennen kuin teet treenivideon liikkeet.



Lantionpohjan rentoutus on yhtä tärkeää kuin itse treenaaminen!

Lantionpohja on myös tärkeä oppia rentouttamaan raskausaikana, koska **synnytyksessä lantionpohjan rentous** on avainasemassa sujuvuuden kannalta. Ei ole yleisestikään hyväksi, että jokin tietty lihasryhmä on koko ajan jännittyneenä. Synnytystä ajatellen rento lantionpohja auttaa vauvaa laskeutumaan synnytyskanavaan hyvään asentoon. Lantionpohjan ja koko lantion alueen rentoutumisen opettelu kannattaa aloittaa hyvissä ajoin raskausaikana, jotta taito on opittu synnytykseen mennessä. Avaavaan liikkeeseen on hyvä yhdistää hengitys, jolla rentoutetaan koko lantion seutu.

Katso lantionpohjan rentoutus -harjoitukset ohjeineen (pdf).

Lantionpohjan ylijännittyneisyydestä voi kertoa:

- Virtsankarkailu
- Kivut lantion alueella, alavatsassa, alaselässä ja pakaroissa
- Yhdyntäkivut
- Rakon yliaktiivisuus
- Leukojen jännittäminen ja narskuttaminen yöaikaan (**parentalhashieronnassa kannattaa käydä raskausaikana!**)

Entäpä lantionpohjalihasten harjoittelu?

Katso ensin ohjeet kuinka aktivoida lantionpohjalihakset sekä hyvät harjoitusasennot. Tee sitten kanssani yhtäaikaan videoilla (lantionpohjatreeni 1 & 2) olevat harjoitukset. Harjoitukset voit tehdä 3-5 kertaa viikossa. Ainakin kaksi lepopäivää tulisi pitää. Lantionpohjalihakset tarvitsevat siis lepoa yhtä lailla kuin muutkin lihasryhmät. Harjoitusten loppuun kannattaa ottaa hetkeksi rentoutusasento ja hengitellä syvään (muutama minuutti).

Merkitse itsellesi aluksi selkeät aikataulut harjoittelun suhteen, tällöin sinun tulee oikeasti treenattua, eikä treeni jää vain ajatuksen tasolle. Annan sinulle valmiin viikkopohjan, jossa esimerkkaikataulu. Voit kuitenkin muokata sitä omien menojesi mukaan, mikä sopii sinulle parhaiten.

