

Wellness With Elina

2. viikon harjoitukset: lantionpohjan lihakset tutuksi



Erilaisia tapoja löytää ja tunnistaa lantionpohjalihakset:

- Virtsasuihkun katkaisu (Tämä on kertaluontoinen harjoitus, ei kannata tehdä useasti!)
- Sormien avulla kokeilu (Työnnä puhdas sormi emättimeen ja purista ympäröivillä lihaksilla sormeä. Voit yrittää vetää sormeä lihaksilla ”ylöspäin”). Helppo kokeilla esimerkiksi suihkussakäynnin yhteydessä.
- Tennispallon tai pyyherullan päällä istuen (purista istuinluut yhteen, tuo häntäluu häpyluuta kohti). Yritä pitää pakaralihakset rentoina.



Lantionpohjalihashen aktivointi - kaiken A ja O

Jotta lantionpohjan lihaksia voidaan harjoittaa oikeaoppisesti, on oleellista osata tunnistaa ja aktivoida harjoitettavat lihakset (kuten missä tahansa muussakin treenissä).

Tässä harjoituksessa siis tarkoitus oppia aktivoimaan lantionpohjan lihakset, ei ”kuluttaa loppuun” treenimielessä. Jos et ole harjoittanut lantionpohjan lihaksia aiemmin, ne saattavat mennä jumiin helposti. Muista siis pitää supistukset kevyinä.

Lantionpohjan lihashen aktivointi harjoitus:

1. Supista peräaukkoa kevyesti, ikään kuin pidättäisit ilmaa.
2. Lisää supistus tämän jälkeen virtsaputkeen, kuten pidättäisit pissaa.
3. Pidä supistus ja ajattele lisäksi tuovasi istuinkyhmyjä poikittaissuunnassa lähemmäs toisiaan.
-> Tarkoituksena supistaa lantionpohjaa joka suunnalta.

4. Rentouta sitten vuoron perään ensin istuinkyhmyt, sitten virtsaputki ja lopuksi peräaukko.
5. Toista harjoitus kevyesti 8-10 kertaa. Yritä pitää muut lihakset rentoina (huom, eritoten pakarat ei saisi jännittyä!). Voit tehdä harjoituksen esimerkiksi 2-3 kertaa päivän aikana.

Harjoitusasennot

Odottavalle äidille hyviä harjoitusasentoja ovat erilaiset synnytyksen ponnistusasennot, kuten jalat koukussa selinmakuulla (voit olla myös puoli-istuvassa käsiinvarsilla nojaten) , kylkiponnistusasento ja konttausasento.



Kestovoima (tarvitaan päivittäisissä toiminnoissa kuten esim. virtsanpidätys):

- Pidä kevyt supistus 10-20 sekunnin ajan, sitten tauko 10-20 sekunnin ajan. Toista 8 kertaa.

Nopeusvoima (tarvitaan esim. aivastaessa, yskiessä tai nauraessa, nopea reaktiokyky)

- Jännitä lantionpohjalihakset niin nopeasti kuin pystyt. Pidä taukoa jännitysten välillä muutamia sekunteja. Toista 8 kertaa.

Maksimivoima (esim. ponnistaessa tai nostoissa)

- Jännitä lantionpohjalihaksia voimakkaasti. Pidä jännitys 5 sekunnin ajan, pidä jännitysten välillä taukoa 10 sekunnin ajan. Toista 5 kertaa.





Tässä esimerkki kestovoimaharjoituksesta, voit tehdä samassa asennossa myös nopeusvoima sekä maksimivoimaharjoituksen. Maksimivoima sopii myös hyvin esimerkiksi kyykkäämisen yhteyteen (ponnistus).

1. Mene lattialle konttausasentoon.
2. Supista lantionpohjan lihakset kevyesti, ei runtaten. Kuvittele ikään kuin pitäisit pientä kuulaa sisälläsi.
3. Pidä supistus 10–20 sekuntia.
4. Pidä taukoa supistusten välillä 10–20 sekuntia.
5. Toista harjoitus 5–10 kertaa.
6. Ota lopuksi lapsiasento, jossa rentoutat lantionpohjan. Hengittele tässä muutama minuutti. Jos lapsiasento tuntuu hankalalle mahan takia, niin voit olla yhtä hyvin myös salmiakkiasennossa (kts. viereinen kuva).