

Wellness With Elina

2. viikon harjoitukset: Lantionpohjan rentoutus





Salmiakkiasento

Hyvä asento rentouttaa lantionpohjaa on salmiakkiasento puoli-makuuasennossa. Polvet voi tukea tarpeen mukaan tyynyillä, mikäli venytys on liian voimakas reiden lähentäjille. Katso alla oleva kuva:

Salmiakkiasennessa hengitetään syvään sisään ja ulos. Sisäänhengitys vie lantionpohjaan saakka niin, että alavatsa laajenee kevyesti. Uloshengityksellä lantionpohja päästetään täysin rennoksi.

Tässä asennossa voi olla niin pitkään kuin se tuntuu hyvältä. **Harjoituksen voi toteuttaa esimerkiksi kävelylenkin tai lihaskuntojumpun jälkeen, jolloin lantionpohja pääsee palautumaan rasituksesta eikä jää jännitystilaan.** Ihana harjoitus myös päivän päätteeksi ennen nukkumaanmenoa! Voit tehdä tämän harjoituksen päivittäin. Ota rentoutus siis rutiiniksi esimerkiksi telkkaria katsoessa tai muussa sinun arkeesi sopivassa tilanteessa.

Happy Baby

Joogasta tuttu Happy baby -asento on myös hyvä lantionpohjan rentoutukseen. Voit ottaa käsillä kiinni joko jalkapohjista tai sääristä, kumpi tuntuu sinusta mukavammalle.

