

LANTIONPOHJA KUNTOON

Säännöllinen ja monipuolinen harjoittelu auttaa lantionpohjan lihaksia sekä vahvistumaan että rentoutumaan. Lantionpohjan lihaksia tulee harjoittaa, mutta yhtä tärkeää on niiden ja koko lantion alueen kireyksien rentoutus.

Testaa, osaatko supistaa oikeita lihaksia katkaisemalla virtsasuihkun kesken virtsauksen. Kun virtsasuihku katkeaa, osaat supistaa lantionpohjan lihaksia. Huomioi, että virtsasuihkun katkaisu on vain testi, ei harjoitus.

Aloita harjoittelu tunnistusharjoitteella ja päättä rentoutukseen. Jokaisen harjoitteen päätteeksi voit myös rentouttaa lantionpohjaa. Tee tämän harjoitusohjelman harjoitteita eri tavoin kehittääksesi kestävyysvoimaa, nopeusvoimaa ja maksimivoimaa.

KESTÄVYYSVOIMA Supista lantionpohjan lihaksia kevyesti. Pidä supistus 10–20 sekuntia. Rentouta 20 sekunniksi. Toista 10 kertaa. Kestävyysvoimaa tarvitset päivittäisessä liikkumisessa.

NOPEUSVOIMA Supista lantionpohjan lihaksia niin nopeasti ja voimakkaasti kuin pystyt. Toista 10 kertaa. Nopeusvoimaa tarvitset äkillisissä ponnistuksissa (kuten aivastus).

MAKSIMIVOIMA Supista lantionpohjan lihaksia mahdollisimman voimakkaasti. Pidä supistus 5–10 sekuntia. Rentouta 10–20 sekuntia. Toista 5 kertaa. Maksimivoimaa tarvitset ponnisteluissa (kuten taakkojen nosto).

TUNNISTUSHARJOITE

Asetu koukkuselinmakuulle. Pyri supistamaan peräaukko, virtsaputki sekä emätin ja ikään kuin nostamaan niitä kevyesti hissin lailla ylöspäin sydäntä kohti.

Aseta kädet navan molemmin puolin ja tunnustele, että vatsalihakset pysyvät rentoina. Myös pakaralihasten tulee olla rennot.

Tuo sormet lonkkaluiden sisäpuolelle ja paina napakasti. Tunnet poikittaisen vatsalihaksen, jonka tulisi kevyesti vetäytyä alas ja sivuille päin, kun supistat lantionpohjan lihaksia.



LANTIONPOHJAN AKTIVOINTI

Rullaa pyyhe tuolille pitkittäin ja istuudu sen päälle. Tunnustele asentoa ja pyri tunnistamaan istuinluut sivuilla, häpyluu edessä ja häntäluu takana. Supista peräaukko, emätin sekä virtsaputki ja nosta niitä hissin lailla sydäntä kohti. Rentouta.

PALLOHARJOITE

Istu jumppapallon päälle. Pidä selkä suorana ja jalkapohjat maassa. Supista peräaukkoa, emätintä ja virtsaputkea ja nosta niitä hissin lailla sydäntä kohti. Rentouta.



LANTIONNOSTO

Asetu koukkuselinmakuulle ja aseta pallo polvien väliin. Purista kevyesti palloa polvilla. Supista lantionpohjan ja keskivartalon lihaksia. Käänä häntäluuta irti alustalta ja nosta lantiota nikama nikamalta ylöspäin. Pidä yläasennossa hetki ja laskeudu nikama nikamalta alas. Ala-asennossa rentouta lihakset.



LANTIOKELLO

Asetu leveään haara-asentoon. Voit tehdä harjoituksen myös koukkuselinmakuulla pallo ristiselän alla. Kuvittele lantiosi alle kellotaulu, jossa on numerot 3, 6, 9 ja 12. Supista kevyesti lantionpohjan ja keskivartalon lihaksia. Liikuta lantiota

- eteen ja taakse suunnassa kuuden ja kahdentoista välillä.
- sivulta sivulle kolmen ja yhdeksän välillä.
- jokaisen numeron suuntaan yhdestä kahteentoista. Muista myös vaihtaa suuntaa.

Rentouta lihakset liikesuuntien välillä.

Voit tehdä liikkeen myös rentoutuksena, jolloin pyri pitämään lantionpohja mahdollisimman rentona rauhallisesti hengittäen koko liikkeen ajan.



RENTOUTUS

Asetu selinmakuulle jalat tuolin päällä. Selän tulisi koskettaa koko matkalta lattiaan. Hengitä mahdollisimman syvään rauhalliseen tahtiin. Yritä päästää koko keho mahdollisimman rennoksi.