

# LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTELUOHJE MIEHILLE

## TUNNISTAMISHARJOITUS

*Aloita harjoittelu opettelemalla tunnistamaan lantionpohjan lihasten supistus.*

- Supista peräaukkoa ja virtsaputkea kevyesti sisään- ja ylöspäin kuin pidättäisit ulostetta ja yrittäisit katkaista virtsasuihkua. Tee liike niin, että kivekset kohoavat vähän ylöspäin.
- Pidä kevyt supistus noin kahden sekunnin ajan.
- Rentoudu. Keskity tunnistamaan lihassupistus ja rentous vartalosi sisällä.
- Toista supistus 5-10 kertaa
- Tee 1-4 sarjaa päivittäin
- Pidä tarvittaessa lepopäiviä

Tee harjoitus eri asennoissa: makuulla, istuen ja seisten. Aloita itsellesi helpoimmasta asennosta. Lihakset väsyvät nopeasti. Keskeytä harjoittelu, jos et pysty tekemään supistusliikettä ohjeiden mukaan. Jatka harjoittelua myöhemmin.

## VOIMAHARJOITTELU

*Voit aloittaa vahvistavat harjoitukset, kun tunnistamisharjoitukset onnistuvat.*

Lihasten vahvistaminen vaatii säännöllistä harjoittelua. Tee harjoituksia viitenä päivänä viikossa vähintään kolmen kuukauden ajan, jotta lantionpohjan lihasvoima lisääntyy. Harjoittele eri tavoin kehittääksesi sekä kestovoimaa, maksimivoimaa että nopeusvoimaa.

- Harjoittele 1-3 kertaa päivässä.
- Pidä vahvistavissa harjoituksissa 2 lepopäivää viikossa.

**KESTOVOIMAA** tarvitaan päivittäisessä liikkumisessa ja fyysisessä rasituksessa.

- Supista kohtalaisen voimakkaasti vähintään 10 sekuntia. Lisää supistuksen kestoa harjoittelun edistyessä.
- Rentoudu supistuksen jälkeen vähintään 20 sekuntia.
- Toista suoritus 5-10 kertaa.

**MAKSIMIVOIMAA** tarvitaan voimakkaissa ponnistuksissa kuten raskaiden taakkojen nostamisessa.

- Supista voimakkaasti 5 sekunnin ajan.
- Rentoudu vähintään 10 sekunnin ajan.
- Toista suoritus 5-8 kertaa.

**NOPEUSVOIMAA** tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa kuten aivastaessa.

- Supista nopeasti ja voimakkaasti 10-15 kertaa peräkkäin.
- Rentouta lihakset jokaisen supistuksen välillä.

Lihakset väsyvät nopeasti. Keskeytä harjoittelu, jos et pysty tekemään supistusliikettä ohjeiden mukaan. Jatka harjoittelua myöhemmin.

Opettele yhdistämään lantionpohjan lihasten supistus erilaisiin päivittäisiin tilanteisiin, kuten yskäisyyn, nauruun, nostamiseen, istuutumiseen tai liikuntasuoritukseen.

## **LIHASVOIMAN YLLÄPITO**

Kun hallitset lantionpohjan lihasten tunnistamisen ja lihasvoimasi ovat lisääntyneet riittävästi, jatka harjoittelua 2-3 kertaa viikossa.