

LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTELUOHJE NAISILLE

TUNNISTAMISHARJOITUS

Aloita harjoittelu opettelemalla tunnistamaan lantionpohjan lihasten supistus.

- Supista peräaukkoa ja virtsaputkea tai emätintä kevyesti sisään- ja ylöspäin kuin pidättäisit ulostetta ja yrittäisit katkaista virtsasuihkua
- 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. Pidä pinnalliset vatsa- ja pakaralihakset rentona. Hengitä vapaasti. 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 kestoja 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

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

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

LIHASVOIMAN YLLÄPITO

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