

## Suorien vatsalihasten erkaantumisen voimisteluohje

Alla olevat voimisteluliikkeet suositellaan toistamaan päivittäin.

### 1 Lantionpohjan lihasten tunnistaminen

- Pysäytä virtsasuihku WC-käynnillä. Jos tämä onnistuu, pystyt hallitsemaan lantionpohjan lihaksiasi. Tämä on vain testi, eikä sovi lantionpohjan lihasten harjoitteeksi.
- Lantionpohjan lihaksia harjoitat supistamalla peräaukon ja emättimen ympärillä olevia lihaksia. Testaa supistusta laittamalla yksi tai kaksi sormea emättimeen ja puristamalla lihakset sormien ympärille. Pidä yllä lihasjännitystä 10s kerrallaan, 5 kertaa peräkkäin. Kun hahmotat lantionpohjan lihaksesi, jännitä lantionpohjan lihaksia alla olevia liikkeitä tehdessäsi.

### 2 Syvän poikittaisen vatsalihaksen aktivoiminen

1. Asetu selinmakuulle. Vedä polvet koukkuun niin, että jalkapohjat ovat tukevasti lattiassa. Jalkaterät ovat noin 10–15 senttimetrin päässä toisistaan ja kantapäät noin kämmenen mitan päässä pakaroista. Alaselässä tulee säilyä luonnollinen notko. Toinen käsi on vartalon sivulla ja toinen vatsan päällä.
2. Sisäänhengityksellä pidä rintakehä ja vatsa rentoina ja anna vatsan kohota kevyesti ylöspäin
3. Uloshengityksellä jännitä lantionpohjan lihaksia kevyesti imasten niitä ylöspäin. Pidä käsi alavatsalla, navan alapuolella ja tiivistä vatsaa kevyesti niin että vatsa painuu hieman alas. Säilytä selässä luonnollinen notko ja pidä rintakehä rentona. Pidä lihasjännitystä yllä 5–10 sekunnin ajan ja rentouta. Toista liike 10 kertaa. Kun harjoitus onnistuu sujuvasti selinmakuulla, toista syvän vatsalihaksen jännitystä esimerkiksi vatsamakuulla, istuen tai nelinkontin.

### 3 Vinottaisen vatsalihaksen aktivoiminen

1. Asetu selinmakuulle ja koukista polvet. Jalkapohjat ovat tukevasti lattiassa ja selässä säilyy luonnollinen notko. Kohota kädet kohti kattoa, kämmenet toisiaan kohden. Pidä hartiat leveinä ja rentoina
2. Uloshengityksellä supista kevyesti lantionpohjaa ja tiivistä kevyesti vatsaa. Nosta oikeaa kantapäätä ja kurota vasemmalla kädellä kohti kattoa, palauta kantapää ja käsi alas sisäänhengityksellä. Säilytä alaselässä luonnollinen notko.
3. Toista liike molemmin puolin. Tee 10 toistoa.

### 4 Suorien vatsalihasten harjoittaminen

1. Asetu selinmakuulle ja koukista polvet. Jalkapohjat ovat tukevasti lattiassa ja selässä säilyy luonnollinen notko.
2. Ojenna oikea jalkasi suoraksi ylös. Laske jalka hitaasti alas siten, että kantapohja lähes koskettaa maata. Palauta jalka lattiaa hipoen takaisin lähtöasentoon. Mikäli suorat vatsalihaksesi eivät pysy liikettä tehdessä yhdessä ja lihasten välistä pullistuu harju, tämä liike ei sovi sinulle.
3. Toista liike molemmin puolin. Tee 10 toistoa.

Arkiaskareissasi ponnistellessasi tai nostaessasi taakkaa hae ensin keskivartaloosi syvä tuki: aktivoi lantionpohjan lihakset supistamalla ja tiivistä kevyesti vatsaa. Tee ponnistava liike vasta tämän jälkeen