

LIHASVOIMAA LANTIOON SISÄISESTI JA ULKOISESTI

Keskivartaloa ja lantiota tukevat useat lihasryhmät päältä. Hyväkuntoisina ulkoiset vartalonlihakset tukevat ja liikuttavat lantiota ja selkärankaa. Nämä lihakset huomioidaankin varsin hyvin liikunnassa.

Meidän naisten ja miestenkin tulee kuitenkin muistaa myös lantiota sisältä tukevat lihakset eli *LANTIONPOHJAN LIHAKSET*. Näillä lihaksilla onkin monta tärkeätä tehtävää.

1. Lantionpohjan lihakset tukevat erityisesti virtsaputkea, emätintä ja peräsuolta. Hyväkuntoiset lihakset ehkäisevät virtsan- ja ulosteenpidätysongelmia sekä emättimen laskeumia.
2. Lantionpohjan lihakset toimivat lattiana lantion sisäelimille.
3. Lantionpohjan lihakset toimivat yhteistyössä pallean ja syvimpien vatsa- ja selkälihasten kanssa toimien lanneselän tukena.
4. Lantionpohjan lihaksistolla on suuri merkitys niin naisen kuin miehenkin seksuaalitoiminnoissa ja -nautinnossa.

EI SIIS MIKÄÄN TURHA LIHAS... vaikka se piilossa lantion sisällä onkin.

Testaa lihaksesi sormitestin avulla. Aseta puhtaat sormet/sormi emättimeen, supista lantionpohja sormia vasten. Jos tunnet sormissasi supistuksen ja kevyen imun sisäänpäin, on lantionpohjan lihaksesi tyydyttävässä kunnossa. Voit testata supistuksen myös käsipeilin avulla. Lantionpohjaa supistaessa sinun tulisi peilistä nähdä peräaukon ja emättimen supistus.

Naisen elämänkaareissa lantionpohja joutuu monelle rasitukselle, mitkä saattavat häiritä lihaksen normaalia toimintaa. Näitä tekijöitä ovat raskaus, synnytys ja hormonaaliset muutokset. Ylipaino aiheuttaa myös lisärasitusta lantionpohjalle, joten painon pudottaminen helpottaa lantionpohjan ongelmia. Lantionpohjan lihakset ovat osittain tahdonalaisia lihaksia, joten voit itse vaikuttaa niiden kunnan ylläpitämiseen ja kohentamiseen. Ennaltaehkäiset ja helpotat lantionpohjan toimintahäiriöitä oheisilla lihasharjoitteilla.

Liikunnassa lantionpohja **pitää aina** huomioida vatsalihaspunnerruksissa ja painoharjoittelussa. Vartalonlihasten harjoitteluun saat lisäpuhtia yhdistämällä harjoitteluun lantionpohjan. Erityisen hyviä liikuntamuotoja lantionpohjalle ovat pilates, itämainen tanssi, latinotanssit, jooga ja yleensäkin lajit, missä lantiolle tulee liikkuvuusharjoittelua ja syvimpien vatsalihasten työskentelyä.

Kun opettelet tietoisesti käyttämään sisäistä lihasvoimaa (lantionpohjaa) ulkoisen lihasvoiman tukena, huomaat nopeasti lantionpohjan lihasharjoittelun kuuluvan jokapäiväiseen toimintaasi.

Pitäkäämme lihaskuntoamme yllä niin sisäisesti kuin ulkoisestikin!

Tee seuraavat harjoitukset eri alkuasunnoissa. Makuuasento on aluksi helpoin asento harjoitella, mutta siirry mahdollisimman nopeasti harjoittelemaan seisten ja liikkuen normaalin toiminnan lomassa. Harjoittele viitenä päivänä viikossa.

Tunnistamisharjoitus (helpottaa lihastoiminnan löytämistä)

Supista kevyesti peräaukko ikään kuin pidättäisit ilmaa. Lisää supistus virtsaputkeen, ikään kuin pidättäisit virtsaa. Rentouta ensin virtsaputki sitten peräaukko. Tee harjoitus kevyesti etsien lihastoimintaa lantionpohjaan. Pidä muut lihakset mahdollisimman rentoina.
Toista lihasharjoitus n. 5 kertaa

Maksimivoima (tarvitaan voimakkaissa ponnistuksissa, kuten nostaminen)

Supista lantionpohjan lihaksia voimakkaasti. Sulje peräaukko, virtsaputki ja emätin; imaise ne sisään ja ylöspäin. Pidä supistus 5 sekuntia. Pidä taukoa supistusten välillä 10 sekuntia. Toista lihasharjoitus 5 kertaa.

Käytä lantionpohjan lihaksia aina ennen nostoa ja noston aikana vaikka taakka olisi kevyt.

Nopeusvoima (tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa, kuten yskäisy)

Supista lantionpohjan lihakset mahdollisimman voimakkaasti ja nopeasti. Pidä taukoa supistusten välillä muutamia sekunteja. Toista lihasharjoitus 10 kertaa.

Supista lantionpohjan lihakset aina ennen yskäisyä ja aivastamista ja niiden aikana.

Kestovoima (tarvitaan päivittäisessä liikkumisessa)

Supista lantionpohjan lihakset kevyesti. Kuvittele pitäväsi pientä kuulaa sisälläsi. Pidä supistus 10 – 20 sekuntia. Pidä taukoa supistusten välillä 10–20 sekuntia. Toista lihasharjoitus 5 – 10 kertaa. Tämän harjoituksen voit yhdistää kävelytilanteisiin maastossa ja portaissa.

Tehosta seuraavia vartalon harjoituksia yhdistämällä niihin lantionpohjan lihastoiminta

1. **Kyykistys.** Seiso leveässä haara-asennossa. Supista kevyesti lantionpohja ja keskivartalon lihakset. Kyykisty alaspäin ikään kuin istuisit takana olevan tuolin päälle. Nouse ylös supistaen voimakkaasti lantionpohjan, pakara ja reisilihakset.



2. **Lantion nosto.** Supista kevyesti lantionpohja ja alavatsan lihakset. Käänä häntäluu irti alustalta ja nosta lantiota nikama nikamalta ylöspäin. Ollessasi lakipisteessä supista lantionpohjaa tiukemmin ja laskeudu nikama nikamalta alas.



3. **Syvävatsalisharjoitus.** Supista lantionpohja ja vedä alavatsaa ja napaa kevyesti selkärunkaa kohden samalla uloshengittäen. Pidä selän asento liikkumattomana.

