TUNNISTAMISHARJOITUS

Aloita harjoittelu supistuamalla (kevyesti) peräaukon sulkijalihasta, jatkaen supistamista sisäänpäin ja ylöspäin. Jatka harjoitusta siirtämällä supistusliikettä eteenpäin ja jännitä sisäänpäin ja ylöspäin ikäänkuin pidättäisit virtsaa. Liikkeen tulee kohdistua napaanpäin. Pidä jännitystä kahden sekunnin ajan ja päästä lihakset rennoksi. Toista 5 -10 kertaa 3 kertaa päivässä.

Jännittäessäsi lantionpohjan lihakset muista pitää vatsa- ja pakaralihakset rentoina. Supistusliikkeiden opettelussa voi olla apua pöydän nurkalle istuutumisesta, jolloin pakaralihakset ei aktivoidu.

Jännittäessäsi lantionpohjan lihaksia, miesten kivekset kohovat hieman. Tätä voit tunnustella kädellä.

Naiset voivat kontrolloida, että tekevät liikkeen oikein, jos vaginaa ympäröivä alue vetäytyy vähän sisäänpäin.

Kun tunnistamisharjoitukset onnistuvat, aloita voimaharjoitukset:

MAKSIMIVOIMAA tarvitaan voimakkaissa ponnistuksissa esim raskaiden taakkojen nostamisessa.

Supista lantionlihaksia voimakkaasti → 100%

Pidä supistusta 5-10 sekuntia, **rentoudu 20 sekuntia.** Toista 5 kertaa

100% __|5-10s| _____|5-10s| _____

20s 20s

2. NOPEUSVOIMAA tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa esim. aivastaessa ja yskiessä.

Supista ja rentouta lantiopohjan lihakset mahdollisimman nopeasti ja voimakkaasti → 100%

Toista supistus 10-15 kertaa peräkkäin **ilman taukoja**

100% _^_^_^_^_^_^_^_^_^_^_^_

3. KESTOVOIMAA tarvitaan päivittäisessä liikkumisessa ja fyysisessä rasituksessa.

Supista lantionpohjan lihakset kevyesti → 60%
Pidä supistus 10 sekuntia , **rentoudu 20 sekuntia.** Toista 20-30 kertaa

60% **_| 10s | _____ | 10 | _____**
20s 20s

Yleistä lantionpohjanlihasten harjoittelusta :

- Tee harjoitukset aluksi **3 kertaa päivässä** ja lisää kertoja tarvittaessa.

Muista jatkossa jännittää lantionpohjan lihaksia päivittäisissä toiminnoissa.

Pidä 2 lepopäivää viikossa (ei peräkkäisinä päivinä)

Lantionpohjanlihasten harjoittelu vaatii kärsivällisyyttä. Joskus täysi teho saavutetaan vasta kuukausien harjoittelun jälkeen.

1

Viitteet/lisätiedot: