

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. Mutta meidän tulee kuitenkin muistaa myös lantiota sisältä tukevat lihakset eli *LANTIONPOHJAN LIHAKSET*. Näillä lihaksilla onkin monta tärkeätä tehtävää.

1. Lantionpohjan lihakset tukevat erityisesti virtsaputkea ja peräsuolta. Hyväkuntoiset lihakset ehkäisevät virtsan- ja ulosteenpidätysongelmia.
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 miehen kuin naisenkin seksuaalitoiminnoissa ja -nautinnossa.

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

Testaa lihaksesi sormitestin avulla. Aseta sormet välilihan alueelle kivesten ja peräaukon väliin, supista lantionpohja sormia vasten. Kun tunnet sormissasi lihaksen kovettumisen ja kivekset nousevat hieman ylöspäin, on lihassupistus lantionpohjassasi oikea.

Miehen lantionpohjan toimintaa saattaa häiritä eturauhaseen kohdistuvat leikkaukset. Tällöin ongelmat esiintyvät yleensä virtsanpidätysongelmina ja erektiohäiriöinä. Lantionpohjan lihakset ovat osittain tahdonalaisia lihaksia, joten voit itse vaikuttaa niiden kunnan ylläpitämiseen ja kohentamiseen. Ennaltaehkäiset lantionpohjan toimintahäiriöitä oheisilla lihasharjoitteilla jo ennen eturauhasen leikkausta ja pitämällä yleisestä lihaskunnosta huolta liikunnan avulla.

Liikunnassa lantionpohja **pitää aina** huomioida vatsalihaspunnerruksissa ja painoharjoittelussa. Vartalonlihasten harjoitteluun saat lisäpuhtia yhdistämällä harjoitteluun lantionpohjan. Kun opettelet tietoisesti käyttämään sisäistä lihasvoimaa (lantionpohjaa) ulkoisen lihasvoiman tukena, huomaat nopeasti lantionpohjan lihasharjoittelun kuuluvan jokapäiväiseen toimintaasi.

Erityisen hyviä liikuntamuotoja lantionpohjalle ovat lajit, missä lantiolle tulee liikkuvuusharjoittelua ja syvimpien vatsalihasten työskentelyä. Suositeltavia liikuntalajeja ovat kävely (sauvat), hypytön jumppa (pilates), vesiliikunta, hiihto ja kevyt kuntosaliharjoittelu.

Pitäkäämme lihaskuntoamme yllä niin sisäisesti kuin ulkoisestikin!

Tee seuraavat harjoitukset eri alkuasunnoissa. 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 ja virtsaputki; 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 virtsaputkessa. 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 lihastoiminnan

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. käännä 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 selkärankaan kohden ilman että selän asento muuttuu

