

Lantionpohjan lihasten harjoitusohjeet

Lantionpohjan lihasten harjoittaminen aloitetaan **lihasten tunnistamis-harjoituksella – ensimmäisellä voimaharjoituksella** – joka on helppoa.

Rypistä peräaukkoa aivan kuin pidättäisit ulostetta, pidä sitä hetken aikaa jännityksessä. Rentouta. Tee sama uudelleen ja "vedä" sitä samalla voimakkaasti sisäänpäin, pidä hetki. Rentouta. Lisää nyt mukaan myös emättimen aukon voimakas sulkurutistus ja pidä hetki. Jos tämänkaltainen voimaharjoitus tuntuu vaikealta, voit ensin vessassa käydessäsi harjoitella siten, että keskeytät virtsasuihkun sen ollessa voimakkaimmillaan. Paina mieleesi siinä käyttämäsi lihakset. Tunnistettuasi ne voit aloittaa uudestaan toisen harjoituksen. Näin voit paitsi tutustua omiin rakkauslihaksiisi, myös tunnistaa lantionpohjan lihastesi maksimivoiman. Maksimivoimaa tarvitaan esim. yskiessä, aivastaessa, hyppiessä ja aina, kun vatsaontelon paine äkillisesti katoaa.

Lantionpohjan lihasharjoituksia voidaan tehdä hitaasti siten, että teet emättimen aukon voimakkaan sulkurutistuksen ja lasket kolmeen, 1-2-3, ja rentoutat. Toista harjoitusta vähintään 15 toiston ajan. Toista harjoitus päivittäin. Nopeusharjoitteissa teet voimakkaan sulkurutistuksen ja rentouttamisen heti peräjälkeen ja teet näin, kunnes väsytt, tai ainakin vähintään minuutin ajan. Tässä ajassa ehdin tehdä noin 50 rutistus-rentoutus-harjoitusta. Kolmas tapa on jännittää koko lantionpohjan lihaksisto ja "työntää" lihaksia eteenpäin. Toista tämä viisi kertaa. Voit myös jännittää lihakset kymmenen sekunnin ajaksi, pitää kymmenen sekunnin tauon ja toistaa harjoitteen viisi kertaa.

Lantionpohjan lihasten harjoittaminen välineiden kanssa

Lantionpohjan lihasten harjoittaminen on äärimmäisen helppoa erilaisin välinein. Jotta välineiden käyttö ei pelottaisi, on hyvä käydä naisen anatomian perusteita hiukan läpi ennen kuin siirrytään varsinaisiin tuotteisiin ja niillä tehtäviin harjoituksiin.

Naisen emätin on 8-11 cm pitkä. Se päättyy kohdunsuuhun. Tutustumalla omaan itseensä huomaa, että emätin on umpipussi, josta ei mikään esine voi nousta ylöspäin. Omaan emättimeen on hyvä tutustua työntämällä 1-2 sormeaa emättimen aukosta sisään. Kohdun suu emättimen perällä tuntuu pyöreähkönä napukkana. Erilaisten harjoituspallojen tai -tankojen käyttö on siis täysin turvallista. Tarvittaessa ne saa ulos sormilla koukkaamalla.

Kun olet ensimmäisen voimaharjoittelun (tunnistusharjoitus) myötä löytänyt ja tiedostanut lantionpohjan lihaksesi, voit kokeilla **harjoittelemista palloilla varsinaisena voimaharjoitteluna**. Aseta joko yksi treenikuula tai ns. geishapallot emättimeen ja pyri pitämään liikkuessasi sitä/niitä sisälläsi käyttämällä ensimmäisessä voimaharjoituksessa löytämiäsi lihaksia. Aloita tämä vaihe lantionpohjan lihasten voimaharjoittelua varovasti.

Älä treenaa liikaa, vaan toimi näin:

Treenaa korkeintaan viitenä päivänä viikossa ja toista harjoitus kullakin kerralla 5-10 kertaa, kunkin harjoituskerran kestäessä n. 10 sekuntia. Lepää toistokertojen välissä n. 10-20 sekuntia. Treenipallojen osalta, viimein lisää mukaan toinenkin palloista. Melko nopeasti huomaat, miten treenikuulat pysyvät yhä helpommin ja pidempään.

On aika siirtyä **ns. kestävyysharjoitteluun**. Kestävyysharjoittelussa liiku pallojen kanssa noin 30 minuutin ajan kerran päivässä. Alussa kuitenkin puolita ja peräti jaa kolmella harjoitusaika. Muista pari lepopäivää viikossa. Kuten lihastreeneissä yleensäkin, lantionpohjan lihasten lepo ja rentouttaminen on yhtä tärkeä osa niiden kehitystä kuin niiden treenaaminenkin. Älä siis treenaa joka päivä, mutta

treenaa säännöllisesti.

Voit yhdistää kestävyysharjoituksen päivittäisiin toimiisi kuten siivoukseen, työmatkaan, lenkkiin, koiran ulkoilutukseen tai muihin arkipäivän askareihin. Mikäli treenikuulien sisällä pitäminen liikkussa tuntuu vaikealta, voit myös aloittaa kestävyysharjoittelun treenikuulan kanssa tehtävät harjoitukset makuuasennossa ja tehdä rutistusharjoituksia treenikuulien paikallistamiseksi ja siitä sitten siirtyä vähitellen pystyasentoon. Jos tuntuu, että pienen treenikuulan pitäminen sisällä omin voimin on liian vaikeaa, voidaan harjoittelu aloittaa myös isommilla vaginapalloilla (geishapallot), jotka ovat siis treenipalloja suurempia. Kun lihaskunto kasvaa, siirrytään treenikuuliin.

Kun sitten olet löytänyt erilaisten harjoitus- tai vaginapallojen avulla lantionpohjan lihaksesi, voit harjoituttaa niitä myös ilman palloja, esimerkiksi seistessäsi odottamassa linja-auton saapumista, työpaikalla tai vaikkapa kassajonossa. Kukaan ei näe, että harjoittelet! Voit yhdistää myös palloilla tehtävän kestävyysharjoituksen päivittäisiin toimiisi kuten siivoukseen, työmatkaan, lenkkiin, koiran ulkoilutukseen tai muihin arkipäivän askareihin. Vaginapallojen harjoitusvinkki: Aseta vaginapallot emättimeen ja supista lantionpohjan lihaksiasi vetäen samalla narusta vaginapalloja ulospäin (kuin tamponia). Jännitä ja pyri pitämään pallot sisälläsi. Rentouta sitten lihaksesi ja toista harjoitus uudelleen.