

Lämmittely ja kehonhuolto 2

Liike	Toistot
Hengitysharjoitus	10
Avoin kirja	10
Jalan kierto sivulle kyljellään	10
Vastakkaisten raajojen ojennus	10
Askelkyky taakse	10
Kyykkypito	30 s

Ennen treeniä keho on valmisteltava liikuntaan lämmittelyllä. Avataan liikeratoja, herätellään hermostoa ja asentoaistia, lisätään kehonhallintaa ja -tuntemusta.

Voit hyödyntää tätä lämmittelyä myös kotona kehonhuoltona lepopäivinä.

Hengitysharjoitus – connection breath x 10



- Istu penkillä tai pallolla hyvässä ryhdissä kylkiluut lantion yllä. Selkä ei ole korostetun kaarella eikä myöskään pyöreänä vaan neutraalilla kaarella. Aseta jalat eteesi, polvet hieman leveämmälle kuin lantiosi. Voit vetää käsillä pakaroiden lihaa pois päin, jotta tunnet tunnet istuinluut penkkiä vasten. Kuvittele vinoneliön kuvio, joka yhdistää häntäluusi, istuinluusi ja häpyluusi.
- Tuo toinen käsi alavatsalle ja toinen kylkiluille. Hengitä syvään sisään niin, että vatsa ja kyljet pullistuvat käsiäsi vasten. Tunnet laajenemisen keskivartalossasi ja lantionpohjassasi.

- Kuvittele, että keskivartalosi on kuin ilmapallo, joka täyttyy ja tyhjenee. Hengitä ulos ja tunne liike myös käsissäsi.
- Yhdistä lantionpohjan aktivoiminen ja rentouttaminen hengityksen tahtiin. Kun hengität sisään, anna lantionpohjasi tuntua rentona ja löysänä. Kuvittelemasi vinoneliön alue tuntuu rentona penkkiä vasten. Kun hengität sisään ja ilmapallo kutistuu, vedä myös lantionpohjan lihaksilla ylöspäin. Noin 30 % lihasaktivaatio riittää – täysillä ei tarvitse puristaa. Sisään: rentouta. Ulos: pieni nosto.

Lantionpohjan aktivoiminen ja rentouttaminen voi tuntua aluksi vieraalta ja vaikealta. Se helpottuu harjoittelun myötä. Tässä mielikuvia, jotka voivat auttaa hahmottamaan oikeaa liikettä:

- Uloshengityksellä sulje kaikki kolme alapään reikää ja vedä niitä kevyesti ylöspäin. Sisäänhengityksellä päästä ne laskemaan rennoiksi.
- Kuvittele lantionpohjan alueesi meduusaksi. Sisäänhengityksellä se laajenee, uloshengityksellä se vetää itseään sisään- ja ylöspäin.
- Kuvittele aivan emättimesi suulle mustikka. Uloshengityksellä vedä mustikka sisääsi, ja sisäänhengityksellä laske se hellästi takaisin.

Vahva raskaana: toinen kolmannes

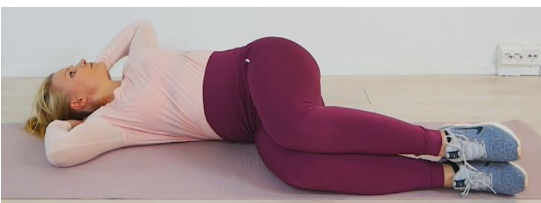
Lämmittely ja kehonhuolto 2

- Jos aktivoiminen onnistuu hyvin, mutta rentoutuminen on vaikeaa: sisäänhengityksellä kuvittele lantionpohjan alue lämpimäksi, sulavaksi voiksi, joka leviää joka suuntaan.
- Myöhemmässä vaiheessa raskautta lantionpohjan aktivoiminen jätetään pois ja keskitytään pelkästään rentouttamiseen, sillä kasvava vatsa tuo ihan tarpeeksi töitä ja painetta lantionpohjalle arjessakin. Siksi rentouttamisen merkitys kasvaa.
- Tämä hengitysharjoitus on tärkeä osa lämmittelyä, sillä se herättelee tunnistamaan, miten lantionpohja aktivoituu treeniliikkeiden aikana. Toisaalta on myös hyvin oleellinen taito osata rentouttaa lantionpohjan alue, koska liiallinen alueen kireys on yleinen vaiva.
- Hengitysharjoittelua kannattaa tehdä joka päivä. Alun treenin jälkeen harjoittelu onnistuu muissakin asennoissa kuin istuen.



Avoin kirja x 10

- Asetu kylkimakuulle, tuo polvet eteen 90 asteen kulmaan ja toinen käsi pään alle tyynyksi. Voit asettaa polvien väliin rullatun pyyhkeen.
- Tuo päällimmäinen käsi korvan vierelle ja avaa kyynärpäätä sivulle ja taakse niin pitkälle kuin mukavalta tuntuu.
- Huomioi, ettei päällimmäinen polvi pääse liukumaan taaksepäin liikkeen aikana.
- Toista toiselle puolelle.





Jalan kierto sivulle kyljellään x 10

- Asetu kylkimakuulle ja koukista jalat päällekkäin.
- Nosta päällimmäistä jalkaa ylös kiertäen lonkasta. Voit lisätä kuormitusta pujottamalla jalkojen ympärille minikuminauhan.
- Pienikin liike riittää. Pyri pitämään muu vartalo paikoillaan.



Vastakkaisten raajojen ojennus x 10

- Asetu nelinkontin polvet lantion alle ja ranteet olkapäiden alle. Pidä niska suorana selkärangan jatkeena.
- Ojenna ensin jalkoja vuorotellen taakse pitkiksi. Pyri pitämään muu vartalo aivan paikoillaan.
- Jos tämä sujuu hyvin, ota mukaan vastakkainen käsi. Ojenna raajoja pitkäksi eteen- ja taaksepäin (korkeus ei ole tavoitteena, vaan pituus).
- Pitämällä ojennettavaa kättä nyrkissä saat hieman enemmän aktivoitua lavan aluetta.
- Pidä hartia kaukana korvasta.





Askelkyykky taakse vuorojaloin x 10

- Seiso hyvässä ryhdissä, kylkiluut lantion yllä. Astu toinen jalka taakse, nojaa hieman eteenpäin ja koukista polvia. Suurin osa painosta saa pysyä etujalalla.
- Astu jalka takaisin eteen ja toista toisella jalalla kyykky taakse.



Kyykkypito tuettuna 30 sek

- Ota laitteesta, pylväästä, ovenkarmista tai vastaavasta käsin tukea, asetu lantiota hieman leveämpään haaraan, käännä varpaita hieman ulospäin ja laskeudu kyykkyyiin.
- Suorista selkää niin, ettei alaselkä ole pyöreänä. Jos alaselkä pyöristyy, lantionpohja kiristyy. Neutraalissa asennossa oleva selkäranka mahdollistaa lantionpohjan rentouttamisen.



- Avaa polvia sivuille siten, että ne ovat varpaiden linjassa tai hieman ulkopuolella.
- Rentoudu ja hae mukavaa asentoa. Pieni haaraleveyden muokkaaminen voi olla tarpeen. Vatsan pitää mahtua mukavasti jalkojen väliin.
- Pysy kyykkyasennossa noin puoli minuuttia ja nouse ylös.
- Syväkyykkypito on erinomainen harjoitus etenkin raskauden edetessä, kun keho valmistautuu synnytykseen. Se avaa lantiota ja auttaa lantionpohjan lihaksia rentoutumaan, mikä on synnytyksessä tärkeää.
- Käy syväkyykyssä rentoumassa joka päivä.
- Voit kokeilla ottaa tukea myös edessäsi seisovan kaverin käsistä, jolloin saat selkäänkin mukavaa venytystä, kun kädet saavat olla suorina yläviistoon. Sama onnistuu kuntosalilla voimistelurenkaiden tai TRX-kahvojen avulla.