

Lämmittely ja kehonhuolto 3

Liike	Toistot
Hengitysharjoitus	10
Lapsiasennosta kierto sivulle	10
Lapapunnerrus	10
Takareiden ja lonkankoukistajan venytys	10
Sivuttaiskävely kuminauhalla	10
Kyykkypito tuettuna	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 3

- 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.



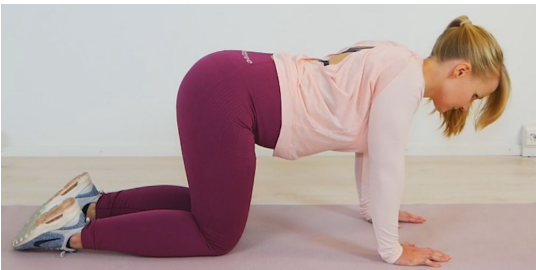
Lapsiasennosta kierto sivulle x 10

- Asetu nelinkontin lattialle, avaa polvia sivuille ja tuo lantio kantapäiden ylle.
- Tuo toinen käsi koukussa korvan vierelle ja vie kyynärpäätä vuoroin lattiaa ja vuoroin kattoa kohti. Älä pakota liikettä, vaan käy lempeästi siellä, mihin keho suosiolla yltää.
- Toista toiselle puolelle.
- Jos lantio kantapäiden yllä tuntuu epämukavalta, voit tehdä liikkeen myös kontallaan. Kiinnitä silloin enemmän huomiota siihen, että liike tulee vain rintarangasta eikä lantio juurikaan liiku.



Lapapunnerrus x 10

- Asetu nelinkontin. Pidä kyynärpäät suorina ja liu'uta lapaluita lähelle toisiaan ja vuoroin kauas toisistaan.
- Yläselkä pyöristyy ja vuoroin rinta lähenee lattiaa.
- Pidä niska koko liikkeen ajan selkärangan jatkeena.





Takareiden ja lonkankoukistajan venytys x 10

- Voit ottaa tukea kepeistä, seinästä tai tukevasta tasosta.
- Astu toinen jalka pitkähköllä askeleella taakse. Pidä polvet pehmeinä ja kumarra suoralla selällä sen verran eteen, että tunnet lempeän venytyksen etujalan takareidessä. Vältä voimakasta venytystä ja lukkoon suoristettua polvea.
- Nosta ylävartalo ylös, käännä lantiota vartalon alle ja laske lantiota sen verran, että tunnet takajalan lonkankoukistajassa venytystä.
- Tee liikettä rauhallisesti ja ihan ääriasentoja välttäen.
- Toista toisellekin puolelle.



Sivuttaiskävely kuminauhan kanssa x 10

- Pujota minikuminauha jalkojen ympärille. Seiso hyvässä ryhdissä, kylkiluut lantion yllä, ja koukista hieman polvia.
- Astu jalka sivulle niin, että kuminauha kiristyy. Astu toinen jalka vierelle.
- Noin 10 askeleen jälkeen toista saman verran askelia toiseen suuntaan.



Kyykkypito tuettuna 30 sek

- Ota laitteesta, pylväästä, ovenkarmista tai vastaavasta käsin tukea, asetu lantiota hieman leveämpään haaraan, käännä varpaita hieman ulospäin ja laskeudu kyykkyyh.
- 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.

