

ESIMERKKEJÄ ERKAUMAAN SOVELTUVASTA KESKIVARTALON HALLINTAHARJOITTELUSTA



Asetu selinmakuulle polvet koukussa.

Hengitä sisään ja aloita pitkä ja rauhallinen uloshengitys. Aktivoi lantionpohjan lihakset ja pakaralihakset, nosta lantio ylös ja työnnä lonkat suoraksi. Sisäänhengityksellä pidä lantio ylhäällä. Uloshengityksellä aktivoi jälleen lantionpohjaa ja laske lantio alas. Jatka rauhallisesti omaan tahtiin.

Tee 8-12x, 1-3 sarjaa.



Selinmakuulla, polvet koukussa.

Hengitä sisään ja aloita pitkä ja rauhallinen uloshengitys. Aktivoi lantionpohjan lihakset ja pakaralihakset, tiivistä vatsan aluetta ja nosta lantio ylös. Lantion ollessa ylhäällä hengitä sisään, uloshengityksellä nosta toinen kantapää ylös ilman lantion kallistumista ja sisäänhengityksellä laske kantapää alas. Seuraavalla uloshengityksellä nosta toinen kantapää ylös ja sisäänhengityksellä laske kantapää alas. Pitkällä uloshengityksellä laske lantio alas. Jatka rauhallisesti omaan tahtiin.

Tee 8-12x, 1-3 sarjaa.



Asetu kylkimakuulle, polvet ja lonkat koukussa. Korjaa lantion asentoa niin, että alempi vyötärölinja kevenee ja nousee ilmaan.

Hengitä sisään, aloita pitkä ja rauhallinen uloshengitys ja aktivoi lantionpohjan lihakset. Nosta ylempi polvi ylös ja huolehdi, että lantio ei kierry ja alemman vyötärön alla oleva tila säilyy. Sisäänhengityksellä laske polvi alas. Tee rauhallisesti omassa tahdissa 8-12x, 1-3 sarjaa kummallakin kylkimakuulla.



Asetu konttausasentoon. Älä päästä lanneselkää notkolle.

Hengitä sisään, aloita pitkä ja rauhallinen uloshengitys. Aktivoi lantionpohja ja tiivistä kevyesti vatsaa, nosta vastakkainen ylä- ja alaraaja alustalta. Hengitä sisään ylläpitäen lannerangan neutraali keskiasento. Uloshengityksellä aktivoi jälleen lantionpohjaa ja laske raajat alustalle.

Jatka rauhallisesti omaan tahtiin 8-12x, 1-3 sarjaa.



Asetu selinmakuulle ja nosta käsivarret ylös hartioiden leveydelle.

Hengitä sisään ja aloita rauhallinen pitkä ulospuhallus, aktivoi lantionpohja ja kurkota toista kättä ylös niin, että lapaluu irtoaa alustalta. Sisäänhengityksellä palauta takaisin. Aloita pitkä rauhallinen uloshengitys, aktivoi lantionpohjan lihakset ja lähde nyt kurottamaan toista kättä ylös, rintakehä kiertyy, lantio pysyy paikoillaan. Sisäänhengityksellä palaa takaisin.

Tee 8-12x kummallekin puolelle, 1-3 sarjaa.

Laita vastuskuminauha esim. ovenkahvaan ja tartu molemmin käsin kuminauhan päistä kiinni. Seiso hyvässä ryhdissä.

Hengitä sisään ja aloita pitkä ja rauhallinen uloshengitys. Aktivoi lantionpohjaa ja syvää poikittaista vatsalihasta, vedä kuminauhaa vieden kynärpäitä taaksepäin ja lapaluita kevyesti toisiaan kohti. Sisäänhengityksellä päästä käsivarret jarruttaen takaisin eteen.

Tee useita toistoja/ väsymykseen saakka ylläpitäen hyvä ryhti.



Istu hyvässä ryhdissä tuolilla. Aloita sisäänhengitys pitäen molemmat jalat lattiassa, jolloin vatsa pullistuu hieman ulospäin.

Uloshengityksellä aktivoi lantionpohjan lihakset ja tiivistä alavatsaa nostaen toisen jalan kantapäätä ylös pitäen varpaat lattiassa.

Sisäänhengityksellä palauta kantapää alas ja rentouta lihakset.

Toista liikettä vuorojaloin 8-12 x.



Seuraa kehitystä testiliikkeellä:

Asetu selinmakuulle, polvet koukkuun.

Sisäänhengitys nenän kautta kohti kylkiä, anna vatsan pullistua. Uloshengityksen aikana aktivoi lantionpohja ja tiivistä alavatsa samalla nostaen ylävartaloa. Lapaluut irtoavat kevyesti alustalta ja katse suuntautuu kohti napaa (samalla voi itse huomioida tapahtuuko pullahtamista suorien vatsalihasten välistä ja tunnustella sormin jännesauman napakkuutta). Tee 8-12 kertaa.

- Em. harjoitteessa voit käyttää esimerkiksi apuna pitkää liinaa vyötärön ympärillä ja tarttua sen ristikkäisistä päistä kiinni tuomaan suoria vatsalihaksia yhteen
- Tai voit laittaa kädet ristikkäin vatsan yli ja erillään olevat suorat vatsalihakset saatetaan yhteen keskilinjalle harjoituksen aikana
- Tai vastuskuminauha vatsan ympärillä. Kuminauhaan ei saa kohdistua painetta, vaan sen tulisi pysyä samassa kireydessä tai se voi jopa hieman löystyä vatsalihasten tiivistämisen aikana