

RENTOUTUS JA VENYTTELY

Yhtä tärkeää kuin lihasten aktivointi on niiden rentouttaminen. Synnyttäneillä naisilla tyypillisiä kiristäviä rakenteita ovat lantion ja pakaran alueen lihaksisto. Näiden lihasten rentouttaminen on tärkeää vatsanseinämän kuntouttamisen aloittamiseksi.



Konttausasento.

Käsivarret olkapäiden alla ja polvet kohtisuoraan lonkkien alla. Ylläpidä lanneselän neutraali asento. Älä päästä kyynärpäitä yliojennukseen.

Hengitä sisään niin, että rintakehä laajenee.

Uloshengityksellä aktivoi lantionpohja ja poikittainen vatsalihas.



Vie painoa rauhallisesti taakse niin, että istuinkyhmyt painuvat kantapäiden päälle. Anna otsan painua alustaan. Rentouta hartiat, vatsalihakset ja lantionpohja. Hengitä rauhallisesti kohti kylkiä 4-5 kertaa.

Uloshengityksen aikana aktivoi lantionpohja ja syvä poikittainen vatsalihas ja nouse takaisin konttausasentoon. Toista 5x.

Lonkan lähentäjien, takareiden ja alaselän venytys



Istu lattialla toinen jalka edessäsi koukussa. Voit tarvittaessa istua pienen tyynyn päällä.

a. Nojaa rauhallisesti kylki edellä suoraa jalkaa kohti, kunnes kevyt venytys tuntuu sisäreidessä ja / tai kyljessä.

b. Käännä rintakehä kohti suoraa jalkaa ja kallista selkä suorana eteenpäin, kunnes venytys tuntuu takareidessä ja / tai alaselässä. Pidä kumpikin kevyt venytys 30 sekuntia

Lonkan koukistajien venytys



Asetu käyntiasentoon tai toispolvisoisontaan. Pidä selkä suorana. Tiivistä syvää poikittaista vatsalihasta ja aktivoi takana olevan jalan pakaralihasta. Tuo lantiota kevyesti eteenpäin, jolloin tunnet venytyksen nivusessa. Pidä venytys 30 sekuntia