

Lantionpohjalihakset

Rakkauslihakset, ilolihakset, pc-lihakset (pubococcygeus) ehkä tutuimmin lantionpohjalihakset. Ne toimivat lattiana lantion sisäelimille, pitävät virtsarakon, sukupuolielimet ja suoliston paikoillaan sekä emättimen ja peräsuolen kiinni. Rakkauslihasten hyvä kunto on tärkeä asia sekä naisille että miehille, ne vaikuttavat mm. virtsanpidätyskykyyn, ryhtiin ja seksielämään. Vahvat lihakset lisäävät veren virtaamista lantion alueelle ja emättimen tuntoherkkyys lisääntyy. Tämä tarkoittaa, että orgasmin saaminen voi olla helpompaa ja parempi tunto emättimessä tuo muutenkin enemmän nautintoa seksielämään. Miehillä hyvät lihakset vaikuttavat erektioon ja kestävyYTEEN. Ikääntyminen, synnytykset ja ylipaino voivat heikentää lihaksia, jos ei niitä harjoita säännöllisesti.

Milloin treenaaminen kannattaa aloittaa? Viimeistään raskauden aikana kannattaa opetella hyvät liikkeet ja aloittaa säännöllinen harjoittelu, vahvat lihakset auttavat palautumaan synnytyksestä paremmin ja ne ennaltaehkäisevät ikävää virtsankarkailua. Treenaus kannattaa aloittaa viho viimeistään silloin, kun aivastaessa tai trampoliinilla hyppiessä lurahtaa pissaa housuun.



Lantionpohjalihasten kunto

Ensin kannattaa testata omien lantionpohjalihasten kunto. Sen voit tehdä joko kotikonstein tai asian osaavan fysioterapeutin vastaanotolla. Fysioterapeutti mittaa lihasten kunnon ja suunnittelee sinulle sopivat harjoitukset. Kotikonstein voit kokeilla lihasten kuntoa työntämällä kaksi sormea emättimeen ja puristamalla lihaksia, jos puristus on vaimea, lihakset ovat heikossa kunnossa. Lihaksien on todettu vahvistuvan huomattavasti kolmen kuukauden säännöllisen harjoittelun jälkeen, mutta aikaisemminkin on tuloksia nähtävissä tai oikeastaan tunnettavissa.

Harjoituksia naisille

Alkuun on tärkeää oppia tunnistamaan oikeat lihakset. Kannattaa aloittaa selinmakuulla, polvet koukussa, tällöin pystyt rentoutumaan ja tunnistamaan lihasten liikkeet. Kun teet lihassupistuksia, muista hengittää! Aloita lihasten jännittäminen takaosasta eli peräaukon suulta, jännitä peräaukkoa ihan kuin pidättelisit ilmavaivoja ja rentouta, tee sama uudelleen. Seuraavaksi kokeile jännittää etuosa eli rypistä emätintä supuksi (tässä voit testata sormitestillä jännittääkö oikeita lihaksia) ja rentouta, ja sama uudelleen. Takaosan jännittäminen on yleensä helpompaa kuin etuosan, mutta siitä se pikkuhiljaa lähtee kun hetken rypistelee. Sitten jännitä peräaukko, emätin ja rentouta, toista tämä viisi kertaa ja pidä tauko. Lihasten rentouttaminen on yhtä tärkeää kuin lihasten treenaaminen, jotta pääset hyvin tuloksiin. Rentouttaminen on asia, joka joskus unohdetaan. Lihasten ylijännittymisen seurauksena voi jopa tulla virtsankarkailua, koska lihakset eivät osaa oikeassa tilanteessa supistua. Kun lihakset ovat tulleet tutuksi, voit alkaa tekemään lihasten kestovoima- ja nopeusharjoitteita.

Kestovoima

Lantionpohjalihasten kestovoimaa tarvitaan päivittäisessä liikkumisessa. Pidä makuulla kevyt supistus 5 sekuntia ja rentouta 5 sekunnin tauolla. Toista harjoitus 5 – 10 kertaa. Voit vähitellen lisätä supistusten aikaa 20 – 30 sekuntiin asti ja myöhemmin tehdä tätä myös istuen ja seisten. Kestovoimaharjoitteita voit tehdä muutaman kerran viikossa.

Nopeusharjoite

Nopeusharjoitetta tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa, kuten aivastuksessa. Tee nopeusharjoitetta eri päivinä kuin kestovoimaa. Muista pitää viikossa kuitenkin 1 – 2 lepopäivää. Supista ja rentouta lihakset nopeasti kymmenen kertaa peräkkäin. Tee kolme settiä ja välissä kunnon tauko, jossa rentoutat lihakset ja muista hengittää.

Apuvälineet treenaukseen

Lantionpohjan lihasten harjoittaminen on helppoa erilaisin välinein. 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. Erilaisten harjoituspallojen tai -välineiden käyttö on siis turvallista. Tarvittaessa ne saa ulos sormilla koukkaamalla.

Harjoituskuulat ovat kehittyneet ja markkinoille on tullut erinäköisiä ja eripainoisia harjoitusvälineitä. Harjoituskuulat tai –pallot ovat hyviä aloittelijoille ja esimerkiksi synnyttäneille alkuun. Kun lihakset ovat kehittyneet, voit siirtyä yksittäisiin treenikuuliin ns. geishakuuliin, laita yksi tai kaksi kuulaa emättimesi ja pyri pitämään liikkuessasi sitä tai niitä sisälläsi. Aloita ensin varovaisesti, pidä kuulia sisälläsi noin 10 sekuntia ja pidä 20 sekunnin tauko. Treenaa korkeintaan viitenä päivänä viikossa, muista myös levätä. Tämän jälkeen voit siirtyä kestävyysharjoitteluun, liiku kuulien kanssa noin 30 minuutin ajan kerran päivässä, alkuun voi olla vähemmänkin. Muista taas pari lepopäivää viikossa. Voit yhdistää kestävyysharjoituksen päivittäisiin toimiisi kuten siivoukseen, lenkkiin tai muihin arkipäivän askareisiin.

Miesten lantionpohjalihakset

Lantionpohjalihasten treenaaminen koskee myös miehiä. Miesten heikot lantionpohjalihakset voivat näyttäytyä virtsankarkailuna tai seksuaalitoimintojen heikkenemisellä. Jos kärsit erektiohäiriöistä tai ennenaikaisesta siemensyöksystä, niin eikun jumppaamaan. Eturauhasen liikakasvu on miehillä varsin tavallinen vaiva iän myötä, jos liikakasvua aletaan leikkaamaan, ennen leikkausta kannattaa tehdä lantionpohjalihaksia. Vahvat lihakset helpottavat leikkauksesta toipumista.

Harjoituksia miehille

Myös miehillä lähdetään ensin liikkeelle oikeiden lihasten tunnistamisella. Makaa selälläsi polvet koukussa. Supista kevyesti peräaukkoa ja virtsaputkea, ihan kuin pidättäisit ulostetta ja virtsaa. Rentouta. Toista harjoitus. Kun lihakset on löydetty ja hallussa, voit aloittaa harjoittelun.

Makaa selälläsi polvet koukussa, supista ja pidä supistus viisi sekuntia, rentouta ja pidä 5 – 10 sekunnin tauko. Toista harjoitus 10 -20 kertaa tai kunnes lihakset väsyvät.



Lantiopohjan lihaksia voit harjoittaa myös seisoen. Vedä alavatsaa ja napaa sisään ja selkään päin ikään kuin laittaisit jalkaan vähän liian pieniä housuja. Toista sama muutama kerta.

Liihasharjoituksia voi tehdä oikeastaan ihan missä vaan, kukaan ei huomaa, että jännittelet peräaukkoasi tai vedät vatsaa sisään. Anna mennä vaan!

Lantionpohjaliihasharjoitusten merkitys

- virtsanpidätyskyky paranee
- emättimen ja virtsarakon verenkierto paranee
- emättimen ja virtsarakon toimintojen palautuminen synnytyksen jälkeen nopeutuu
- emättimen ja kohdun laskeutuminen vähenee
- lisää tuntoherkkyyttä
- lisää yhdynnän aikaista seksuaalista halukkuutta ja intensiteettiä

Kirjoittaja Tanja Lähteenmäki, seksuaalineuvoja