

Lantionpohjan harjoitteet

Övningar för bäckenbottnet

Maksimivoima

Supista lantionpohjaa voimakkaasti. Pidä supistus 5 s. Rentouta 15–20 s. Toista 5 kertaa 1–2 kertaa päivässä.

Nopeusvoima

Supista lantionpohjan lihakset mahdollisimman nopeasti. Pidä välissä muutaman sekunnin tauko. Toista 10 kertaa. Harjoittele 3 kertaa viikossa.

Kestovoima

Supista lantionpohjan lihakset kevyesti. Pidä supistus 10–20 s. Pidä taukoa välissä 10–20 s. Toista 5–10 kertaa. Harjoittele 3 kertaa viikossa.

Maximalstyrka

Aktivera bäcke botten kraftigt. Håll i 5 s. Slappna av 15–20 s. Upprepa 5 gånger, 1–2 gånger per dag.

Snabbhetsstyrka

Aktivera bäckenbotten snabbt. Håll ett par sekunder paus emellan. Upprepa 10 gånger. Öva 3 gånger i veckan.

Uthållighetsstyrka

Aktivera bäcke botten lätt. Håll i 10–20 s. Avslappna 10–20 s. Upprepa 5–10 gånger. Öva 3 gånger i veckan.

Linkejä muihin materiaaleihin / Länkar till annat material:

Terveyskylä: [Raskaus ja synnytys – Lantionpohjan ongelmat](#)

[UKK-instituutti Liikkumisen suositus raskaana oleville](#)

[UKK-instituutti Liikkumisen suositus synnytyksen jälkeen](#)

Hälsobyn: [Graviditet och förlossning – Bäckenbottenbesvär](#)

[UKK-institutet Motionsrekommendationer för gravida](#)

[UKK-institutet Motionsrekommendationer efter förlossning](#)

