

Treeniohje

Avanneleikattu - vahvista vatsalihaksiasi

1. Vatsalisharjoite makuuasennossa

Tee harjoite rennosti selin makuulla. Anna käsien levätä kevyesti vatsan päällä ja hengitä nenän kautta sisään. Vedä vatsaa varovasti sisään samalla kun hengität ulos. Kun tunnet vatsalihastesi kiristyvän, pidä asento kolmen sekunnin ajan. Harjoitteen jälkeen, vedä henkeä normaalisti.

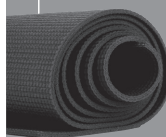


2. Vatsalisharjoite seisten

Seiso selkä seinää vasten. Jännitä vatsalihakset ja yritä pitää koko selkä seinää vasten. Hengitä niin että vatsalihakset pysyvät jännittyneinä. Pidä asento kolmen sekunnin ajan ja rentouta lihakset sen jälkeen. Toista harjoite useampaan kertaan.

HARJOITTELU

Aloita harjoitteet kolme kuukautta avanneleikkauksesi jälkeen. Voit käyttää avannetukivvyötä treenatessasi vatsalihaksiasi. Tee harjoitukset jumppamatolla tai vastaavalla pehmustetulla alustalla. Voit myös käyttää tyynyä päsi alla lisätukena. Avannetukivvyöstä voit kysyä omalta avannehoitajaltasi tai Coloplastin asiakaspalvelusta.



Tee harjoitteet rauhallisesti ja pidä huolta, että sinulla on täysi kontrolli harjoitteluun. Harjoittelu ei saa olla kivuliasta eikä rasittaa lantiopohjan lihaksia.

On tärkeää, että vältät haastavia vatsan alueen harjoitteita varsinkin alussa. Muista aina keskustella lääkärin tai avannehoitajan kanssa ennen kuin aloitat harjoittelun. Voit aina myös olla yhteydessä **Coloplast Tuki-palveluun (09) 894 6750**, jos sinulla on kysymyksiä tai kaipaat avanneneuvoja.



Coloplast

3. Lantionnosto

Aseta kätesi alaselän alle. Jännitä vatsalihakset. Muista hengittää.

Paina samanaikaisesti alaselkää käsiä vasten ja nosta takapuoli ilmaan. Pidä asento kolmen sekunnin ajan. Hengitä normaalisti. Laske takapuoli ja rentoudu. Toista harjoite useampaan kertaan.



4. Polvien kierto

Makaa selälläsi, taivuta polvet ja pidä jalkapohjat maassa. Laita kädet sivuille tukemaan asentoa. Jännitä vatsalihakset. Muista hengittää.

Pidä polvet yhdessä ja käännä ne yhdessä toiselle sivulle – liike ei saa olla epä mukava. Palauta polvet alkuasentoon ja toista liike toiselle puolelle. Yritä pitää hartiat ja selkä aina lattiassa.

Sivuilla olevat kädet auttavat sinua pysymään tasapainossa. Harjoite vahvistaa vinoja vatsalihaksia.



5. Vatsarutistus

Makaa selälläsi, taivuta polvet ja pidä jalkapohjat maassa.

Alaselän tulee olla lattiaa vasten koko harjoituksen ajan. Nosta ylävartaloa rauhallisesti ylös ja pidä kädet koko ajan suorana edessäsi. Laskeudu hitaasti alas. On tärkeää säilyttää kontrolli koko liikkeen ajan. Muista hengittää.

