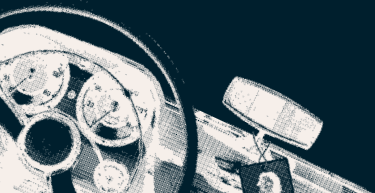


Kaikki mitä sinun tarvitsee tietää lantionpohjan lihasten treenaamisesta



belladot®

Sisältö

Esittely.....	3
Tietoa heikentyneestä lantionpohjasta ja kuivista limakalvoista.....	4-5
Raskaus ja lantion- pohjan lihaksisto	6-7
Vaihdevuodet ja heikentynyt lantionpohja	8-9
Kuivat limakalvot ja liukuvoide	10-11
Kertomus: Christinaa koetellut laskeuma.....	12-13
Opas – Näin treenaat	14-15

Tervetuloa oppaaseen, jossa neuvomme sinua ja annamme sinulle vinkkejä aiheista, kuten lantionpohjan lihasten vahvistaminen ja mitä tehdä kuiville limakalvoille. Täältä voit lukea miten voit ennaltaehkäistä, lieventää tai jopa päästä eroon ilmaantuneista vaivoista. Lantionpohjan lihaksia koskee sama sääntö kuin kaikkia muitakin lihaksia, treenaamista ei koskaan ole liian myöhäistä aloittaa.

Halutessasi tietää enemmän tai jos sinulla on muita kysymyksiä koskien himoa, parisuhteita ja läheisyyttä, ota toki minuun yhteyttä lähettämällä sähköpostia osoitteeseen:

seksologi@belladot.com

Sylvia Lidén Nordlund

Sylvia Lidén Nordlund, seksologi

Sylvia Lidén Nordlund on koulutettu seksologi, jolla on filosofian kandidaatin tutkinto sekä yli 15 vuoden kokemus seksologin työstä.



Tietoa heikentyneestä lantionpohjasta ja kuivista limakalvoista

On helppoa uskoa, että sitä on ainoa, joka kärsii jostakin vaivasta. Tosiasia on kuitenkin, että virtsankarkailu vaivaa 10-25 % kaikista naisista.

Kehon muiden lihasten tapaan emättimen lihakset heikentyvät, jos niistä ei huolehdi. Tämä voi johtaa vaivoihin, kuten virtsankarkailuun, inkontinenssiin ja tietyissä tapauksissa laskeumaan. Syitä ongelmien syntymiseen voi olla useita: raskaus ja synnytys on tavallinen syy lisärasitukselle, mutta lihakset heikentyvät



myös luonnostaan vuosien saatossa. Virtsankarkailu on siksi yleisintä vaihdevuosien jälkeen. Noin 15-40 % vaihdevuodet jo kokeneista naisista kärsivät inkontinenssista.

Näiden lisäksi myös astma, bronkiitti, tupakointi, ylipaino, voimakas ummetus tai raskas fyysinen työskentely voivat olla osasyllisiä vaivaan.

Vahvistamalla lantionpohjan lihaksia voit ennaltaehkäistä, lieventää tai jopa parantaa ilmaantuneen vaivan. Seuraavilla sivuilla voit lukea lisää treenikuulista apuvälineenä ja siitä, miten treenaaminen kannattaa suorittaa. Treenaavista naisista 60-70 % raportoivat vaivansa helpottaneen heidän aloitettuaan treenaamisen. Sivuilla 14-15 näet “askel-askeleelta”-oppaan treenikuulien käyttämiseen.

Kuivat limakalvot ovat yleinen vaiva, joka voi ilmaantua synnytyksen jälkeen tai vaihdevuosien aikana. Muut asiat voivat myös vaikuttaa tähän, kuten esim. stressi, diabetes tai jos kärsit usein virtsatietulehduksista.

Liukuvoiteen käyttäminen on helppo tapa päästä eroon ärsytyksestä, kutinasta, ahdingosta ja vaikeuksista yhdynnän yhteydessä. Useimmat, jotka käyttävät liukuvoidetta, toteavat, että se on sekä tapa lieventää vaivoja että nostattaa haluja. Lue lisää kuivista limakalvoista ja erilaisista liukuvoiteista sivuilla 10-11.

Raskaus ja lantionpohjan lihaksisto

Raskauden aikana kehosi altistuu lapsesi lisääntyvälle painolle, mikä vaikuttaa lantionpohjan lihaksiin ja heikentää niitä. Heikko lihaksisto ja venyneet rakenteet tukevat lantion elimiä huonosti, mikä kohottaa virtsankarkailun ja laskeuman riskiä. Usein vaivaa voi helposti lieventää treenaamalla.

Kaikkien naisten, myös keisarinleikkauksella synnyttäneiden, tulee siitä syystä treenata ja vahvistaa lantionpohjaansa supistusharjoitusten avulla. Parasta supistusharjoituksissa on se, että ne on helppo toteuttaa, missä tahansa, milloin vain. Koskaan ei myöskään ole liian myöhäistä aloittaa. Näe supistusharjoituksesi tapana palata tavalliseen, aktiiviseen arkeen raskauden jälkeen sekä myös tapana varautua mahdollisesti tulevaan raskauteen.

Yksinkertainen ja tehokas tapa treenata on käyttää treenikuulia. Näiden avulla vahvistat lantionpohjan lihaksia ja voit kehittää puristusvoimaasi. Treenikuulat auttavat sinua supistamaan “oikein” ja siten saat myös treenistä parhaan hyödyn irti.

Sopii kaikenikäisille virtsankarkailuun, esim rasisus-inkontinenssiin, jos sinulla on vaikeuksia pysyä tiiviinä aivastaessasi tai hypätessäsi.



Vaihdevuodet ja heikentynyt lantionpohja

Kuten kaikki lihakset, lantionpohjan lihakset heikentyvät vanhetessa. Tämä korottaa virtsankarkailun riskiä. Jos lantionpohjan kudokset heikentyvät paljon ja rasittuvat samanaikaisesti, saattaa jokin elimistä laskeutua hieman. Tätä kutsutaan laskeumaksi. Oireet eivät lopu itsestään. Vaivaa voi kuitenkin helpottaa tai ennaltaehkäistä treenin avulla.

Säännöllisten supistusharjoitteiden avulla voit vahvistaa lantionpohjan lihaksistoasi ja välttää nämä vaivat. Vaikka kärsisitkin jo vaivoista, voit treenaamalla lieventää oireita tai jopa päästä oireista kokonaan eroon. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa.

Yksinkertainen ja luonnollinen tapa on käyttää treenikuulia. Treenikuulien avulla vahvistat alapään lihaksia ja kehittäät supistusvoimaasi.

Treenaamisella voi myös olla positiivinen vaikutus seksielämäsi lisääntyneen verenkierron, herkkyyden, voiman ja emättimen elastisuuden ansiosta.



Belladot Britt – tehokkaat treenikuulat emättimen ja lantion-pohjan lihasten treenaamiseen. Voidaan käyttää niin ennalta-ehkäisevästi kuin synnytyksen jälkeenkin vahvistamaan supistusvoimaa.

Kuivat limakalvot ja liukuvoide

Kuivat limakalvot voivat oireilla eri tavoin. Kaikkea ärsytyksestä, yhdyntävaikeuksista virtsankarkailuun, valkovuotoon ja vaginoosiin.

Tavallisia syitä kuiviin limakalvoihin ovat raskaus, imetys tai vaihdevuodet. Estrogeenin tuotannon laskiessa, tulee limakalvoista kuivempia ja hauraampia. Myös stressi ja tietyt lääkkeet voivat vaikuttaa limakalvoihin.

Suojataksesi limakalvoja ja alapään herkkiä alueita, tulee sinun käyttää liukuvoidetta yhdynnän ja itsetyydytyksen yhteydessä. Liukuvoide vähentää kitkaa ja lisää myös haluja. Liukuvoidetta kannattaa myös käyttää, jos lääkteen sivuvaikutuksiin kuuluu limakalvojen kuivumista.

Pidä mielessäsi, että laadukkaita raaka-aineita sisältävän liukuvoiteen käyttö on suositeltavaa. Tämä takaa hellävaraisen ja miellyttävän tuotteen. Valitse myös liukuvoide, joka on pH-arvoltaan tasapainoinen.

Liukuvoiteita löytyy monia eri tyyppisiä. Vesipohjaiset liukuvoiteet imeytyvät ihoon, minkä takia myös liuku vähenee imeytymisen myötä.

Vesipohjaiset liukuvoiteet on myös helppo pestä pois iholta. Silikonipohjaiset liukuvoiteet takaavat pitkäkestoisen ja hyvän liu'un. Öljy muodostaa kalvon iholle, joka tekee liu'usta pitkäkestoisemman. Tämä tarkoittaa myös sitä, että liukuvoide on hieman vaikeampi pestä pois.



Belladot liukuvoide – on kehitetty erityisesti intiimihetkiä varten, sisältäen ainoastaan ainesosia, jotka ovat hellävaraisia iholle ja herkälle alapään iholle. Valitse vesipohjaisen (4,7pH, original tai mansikka) tai silikonipohjaisen välillä. Löytyy 50 ml ja 100 ml pulloissa.

Christinaa koetellut laskeuma

“Kesällä 2012, kun olimme lomalla Marokossa, luulin saaneeni virtsatietulehduksen. Minulla ilmeentyi virtsan-karkailua ja alapäähän sattui. Tuntui myös siltä, että minulla roikkui jotain pallomaista alapäässä.

Kun tulimme kotiin, varasin ajan gynekologille. Minulle kerrottiin, että minulla on kuivat limakalvot. Tätä en ollut itse aiemmin huomannut.

Minulla on kolme lasta, jotka synnytin lyhyin aikaväleihin. Sain kuulla kättilöltäni, kuinka tärkeää lantionpohjalihasten treenaaminen on, mutta en sen enempää tietoa asiasta.

Kesällä 2014 olin lastenlasteni luona ja kanniskelin paljon heitä ympäriinsä. Myöhemmin kesällä olimme Itävallassa, jossa teimme melko raskaita vaelluksia. Kun olin myöhemmin kuntosalilla, sain yhtäkkiä akuutteja oireita. Treena-tessani jalkojani jalkaprässissä, jossa jalat ovat viistosti ylöspäin, tunsin yhtäkkiä kipua alapäässäni, kuin jokin olisi viiltänyt minua. Tämän jälkeen vaivat pahenivat.

Varasin taas aja gynekologillani. Siellä todettiin taas, että limakalvoni ovat kuivat ja tällä kertaa etuseinäni näkyi myös laskeuma. Minulle asetettiin rengas, mikä tuntui paremmalta.

Tämä tuntui vapauttavalta. Samassa syssyssä olimme varanneet lomamatkan Kyprokselle. Se loma tuntui puhtaalta helvetiltä virtsankarkailuongelmien takia. Tultuamme kotiin, oli taas aika käydä gynekologilla. Uusi lääkäri otti renkaan pois, sillä hän katsoi, että se ei ollut oikea hoitotapa vaivoihini. Hän ei silloin nähnyt merkkejä laskeumasta.

Kaiken tapahtuneen jälkeen, tulin miettineeksi treenikuulia, jotka hankin tapahtumaketjun alussa. Aloin jo silloin treenaamaan ja olen sittemmin käyttänyt Britt-harjoituskuuliani ahkerasti. Harjoittelu on mahdollistanut sen, että voin tänä päivänä hiihtää ja käydä tunnin kävelyillä – joskus jopa pidemmälläkin. Virtsankarkailu katosi, kun rengas poistettiin.

Nyt kaikesta on kulunut 4 kuukautta ja kehoni toimii tänä päivänä ihan hyvin, vaikkakin seison suuren osan päivästä töissä, hieroja- ja terapeuttiammattini takia. Mutta minun on pakko treenata treenikuulillani. Minun periaatteeni on, että kaikkia kehon lihaksia pitää treenata!

Olen kertonut tarinani tyttärilleni ja antanut heille omat treenikuulat. Mielestäni on tärkeää voida puhua siitä, mitä voi tapahtua, jos lantionpohjalihaksistoa ei treenaa. Treenikuulilla treenaamisen pitäisi olla yhtä itsestään selvää kuin hampaiden harjaaminen.”

Christina Nilsson, 64 vuotta

Harjoitustreeni treenikuulilla – näin teet:

- **Ensimmäisinä kertoina, kun käytät treenikuulia, tulee sinun olla makuullasi, löytääksesi lantionpohja-lihaksistosi helpommin.**
 - **Taivuta jalkojasi hieman ja vie kuulat sisään. Toisen kuulun tulee asettua juuri emätinaukon sisäpuolelle ja ulokkeen roikkua ulkopuolella. Käytä mielellään liukuvoidetta viedessäsi kuulia sisään.**
- 
- **Rentouta lihakset. Hengitä syvään ja rauhallisesti.**
 - **Supista sitten varovasti sulkijalihasta ja jatka supistamista emättimen koko matkalta, ylös virtsaputkea kohti.**
 - **Nosta sisään- ja ylöspäin, niin kuin vetäisit vetoketjua kiinni alhaalta ylöspäin, napaa kohden.**

- Purista kuulia 2-5 sekunnin ajan, ole rentona 10 sekuntia, purista uudelleen, jne. Aluksi saatat tuntea treenisärkyä harjoitusten jälkeen, joten aloita varovasti 2-3 toistolla ja lisää toistoja aina noin 10 toistoon.
(Muista keskittyä lantionpohjalihaksiston käyttämiseen, älä jännitä vatsaa, reisiä, leuka- tai muitakaan lihaksia.)
- Kun olet harjoitellut tovin, voit nousta seisomaan ja yrittää pitää kuulia sisälläsi pystyasennossa. Sitten voit alkaa myös liikkumaan hieman.

Näin usein sinun tulee treenata:

Halutessasi tehdä ennalta ehkäisevää treeniä, suosittelen minä harjoittelua 2 kertaa päivässä, 8-20 viikon ajan. Tämän jälkeen voit ylläpitää lihaksia harjoittelemalla hieman silloin tällöin. Jos sinulla on ongelmia virtsankarkailun kanssa, tulee sinun harjoitella vähintään 4 kertaa päivässä. Voit treenata kestävyyttä puristamalla puolella voimalla, niin pitkään kuin pystyt. Tee tämä yhtenä harjoittelukertana päivän aikana, muun treenin lisäksi.

Jos haluat tietää lisää kuulilla harjoittelemisesta, voit ottaa yhteyttä ja kysyä kysymyksiä suoraan minulta lähettämällä sähköpostia osoitteeseen seksologi@belladot.com

Onnea harjoitteluun!

Sylvia Lidén Nordlund, seksologi

MARKKINOIJA:

Oy MaWe Trading Ab
Högbackin teollisuustie 1C
64200 Närpiö
myynti@mawetrading.fi

belladot[®]

A SWEDISH TRADEMARK DEVELOPED
FOR BEST FRIEND MOMENTS

+46 31 65 33 00
NYA TINGSTADSGATAN 1
422 44 HISINGS BACKA, SWEDEN

WWW.BELLADOT.COM

*No one loves you like your
Best Friend.*



"ÅRETS VÅGHALS"

ENEMMÄN BEST FRIEND MOMENTS
JA UUTISET: BELLADOT.COM



ART.NR: 3101508-FI