

NOPEA CORE-TESTI KOTONA

Selvitä missä kunnossa syvät
vatsalihaksesi ovat

Tämä testi paljastaa, missä kunnossa syvät vatsalihaksesi ovat: aktivoituuko poikittainen vatsalihas hallitsemaan vatsan painetta ja tukemaan selkääsi.

JOS KESKIVARTALON SYVÄ TUKI EI TOIMI, SE TUNTUU JA NÄKYY KAIKESSA LIIKKUMISESSA:

- vatsa pullistuu ulospäin ponnistettaessa
- selkä väsyy ja kipeytyy seisomisesta ja kävelystä
- tasapainovaikeudet
- kömpelyyden tunne

JA KUN SE TOIMII, SE TUNTUU JA NÄKYY KAIKESSA:

- ryhti ja asento kohenevat
- liikkuminen tuntuu varmalta ja kevyeltä
- selkä ei kipeydy liiasta kuormituksesta
- liikunta ja treenit alkavat tuottaa tuloksia
- vatsa napakoituu
- vyötärön ympäryys kapenee

Miksi juuri poikittainen vatsalihas on tärkeä?

SE ON SINUN LUONNOLLINEN KORSETTI

- se jakaa kuormituksen selän kanssa
→ ennaltaehkäisee selkäkipuja
- tiivistää vatsan tiiviiseen pakettiin
→ heipat pömpötykselle!
- tukee ja tasapainoittaa koko keskivartaloa
→ liikkuminen tuntuu kevyeltä ja sulavalta

MISTÄ MERKEISTÄ TUNNISTAT HEIKON POIKITTAISEN VATSALIHAKSEN?

- Saatat olla muuten normaalipainoinen, mutta vatsa työntyy ulospäin
- Vaikeus vetää vatsaa sisään (heikko lihas-hermoyhteys)
- (Ala)selän väsymys ja särky pitkän seisomisen tai kävelyn jälkeen
- Treenaaminen ei tuo tuloksia
- Liikkuminen tuntuu kömpelöltä ja liikkeet epämukavilta.

Näin teet 3 liikkeen testin

Tämä testi on **kehon kuuntelua ja havainnointia**.

Aktivoituuko syvät tukilihakset,
ja pysyykö tuki liikkeen aikana?

Tarkkaile erityisesti:

1. Työntyykö/pullistuuko vatsa ulospäin?
2. Korostuuko alaselän notko?
3. Joudutko pidättämään hengitystä liikkeen aikana?
4. Kompensoiko kehoheikkoa tukea esimerkiksi nivusilla, hartioilla, niskalla?

Jos muut lihakset kompensoivat puuttuvaa tukea –
*se on kehon tapa suojata itseään
ja suoriutua tehtävästä.*

JUURI TÄHÄN SINÄ VOIT ITSE VAIKUTTAA.

Keskivartalon Vallankumous -kurssi
korjaa tämän "asetuksen" kehossasi,
joka on vuosien saatossa käänntynyt OFF-tilaan.

TUTUSTU TÄSTÄ



Maria / Femiñfit

- Naisten harjoitteluun erikoistunut valmentaj, PT
- Hypopressive-tekniikan ohjaaja
- Vinyasa-joogaohjaaja
- Entinen nuorten SM-tason pikajuoksija