

Harjoitteita alaselkäkipuun

Tee harjoitteet 2-3 kertaa päivässä

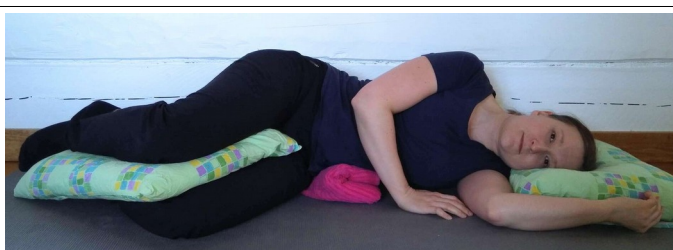
Vältä vuodelepoa. Arkiaskareiden lisäksi sopivia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, hiihto ja vesijuoksu.

1. Rentouttavat lepoasennot

Selinmakuulla aseta jalat tuolin päälle tai pinnoa tyynyjä jalkojen alle lonkissa n. 90 asteen kulma. Pyri rentoutumaan. Pidä asento 10-15 min.

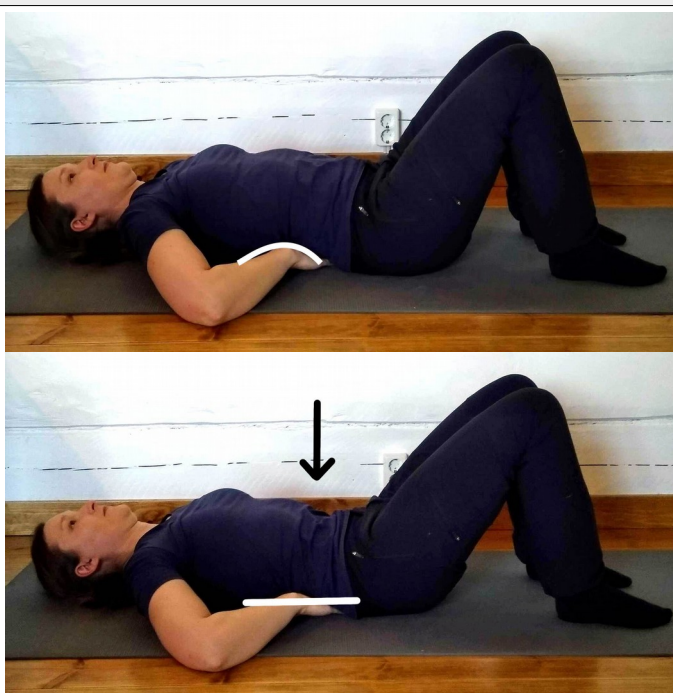


Kylkimakuulla tue kylkikaarta pyyherullalla ja laita tyyny polvien väliin.



2. Keskivartalon lihasten aktivointi

Asetu selinmakuulle polvet koukussa jalkapohjat alustassa. Vedä lantionpohjan lihakset ja napa ylös kohti selkärankaa. Paina selkärankaa kohti alustaa siten, että selän luonnollinen notko hieman suoristuu. Voit asettaa sormesi ristiselän notkon alle, jotta tunnet sormillasi selän painumisen kohti alustaa. Pidä jännitys 5 s ja rentouta. Toista 5 kertaa.



3. Vatsalihasten vahvistaminen ja alaselän venytys

Asetu selinmakuulle ja koukista jalat vatsan päälle. Vedä lantionpohjan lihakset ja napa ylös kohti selkärankaa. Vedä vatsalihaksilla reisiä rintakehää kohti 5 s ajan ja anna lihastesi rentoutua. Toista 5 kertaa.



4. Selkärangan aineenvaihduntaa lisäävä kierto liike

Selinmakuulla koukista polvet ja aseta jalkapohjat alustaan. Rauhallisesti kallista polvia yhdessä puolelta toiselle kohti alustaa. Anna lantion kallistua, mutta pidä hartiat kiinni alustassa. Toista 10 kertaa molemmille puolille.



5. Lonkankoukistajan venytys

Asetu selinmakuulle vuoteelle. Vie venytettävän puolen jalka reunan yli ja tuo käsillä toinen jalka vatsan päälle. Pidä ristiselkä lähellä alustaa ja anna venytettävän jalan polven painua rentona kohti lattiaa. Tunnet venytyksen lonkan etuosassa. Anna jalan roikkua rentona 20 s ajan. Vaihda venytys toiselle puolelle.



6. Pumppaava takareiden venytys

Asetu selinmakuulle jalkapohjat alustassa ja pyyherulla ristiselän alla. Vedä käsilläsi venytettävän puolen jalkaa kohti rintakehää ja ojenna venytettävän jalan polvi suoraksi pitäen nilkan koukussa. Ojenna jalkaa 2-3 s ajan ja koukista jalka. Toista noin 1 minuutin ajan/puoli.

