

Harjoitteita niska-hartiakipuun

Tee harjoitteet 2-3 kertaa päivässä

1. Niskan pidennys

Asetu selinmakuulle jalkapohjat alustassa. Aseta pyyherulla niskan alle. Paina niskaa kohti pyyhettä siten, että niska pidentyy. Pidä jännitys 5 s ja rentouta. Toista 5-10 kertaa.



2. Halaus kiertäen

Ota halausotteella käsillä kiinni hartioista. Pyöristä yläselkä ja paina leuka rintaan. Kierrä rauhalliseen tahtiin ylävartaloa puolelta toiselle pitäen lantion paikallaan 1 minuutin ajan.



3. Kuminauhan vienti pään yli istuen tai seisten

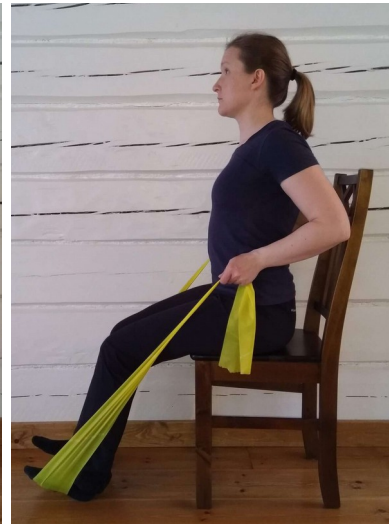
Pidä pää rangon jatkeena katse eteenpäin. Ota molemmilla käsillä rintakehän edessä noin hartioiden levyinen ote kuminauhasta. Kohota kuminauha pään yli kohti kattoa ja laske niskan taakse vieden kyynärpäitä takaviistoon kohti lattiaa. Yritä pitää pää ja niska liikkumattomana. Tuo kuminauha takaisin pään yli rintakehän eteen. Toista 10 kertaa.



4. Kuminauhalla soutu

Istu ryhdikkäästi tuolilla ja aseta kuminauha jalkapohjien takaa. Tartu molemmilla käsillä kuminauhan päistä kiinni. Vedä rauhallisesti lavat alas yhteen ja kyynärpäitä taaksepäin. Pidä jännitys 5 s ja rentouta.

Toista 10 kertaa.



5. Rintalihaksen venytys

Seiso seinän vieressä venytettävän puolen kylki seinään päin. Nosta käsi olka- ja kyynärpäätä noin 90 asteen kulmassa seinää vasten. Käännä rintakehää poispäin seinästä ja tunne venytys olkapään etuosassa. Pidä venytys 20 s/puoli.



6. Niskan venytys

Paina korvaa kohti saman puolen olkapäätä ja paina vastakkaisen puolen olkapäätä kohti lattiaa.

Tunne venytys vastakkaisella puolella niskan sivulla.

Pidä venytys 20 s/puoli.

