

NISKA- JA HARTIAJUMPPA

Verenkierron vilkastuttaminen hartiasuonissa:

istu tai seiso ryhdikkäessä asennossa jalkapohjat tukevasti lattiassa.

Pyöritä hartioita ympäri molempiin suuntiin 10 kertaa.



Rintarangan liikkuvuusharjoitus:

istu ryhdikkäessä asennossa

jalkapohjat tukevasti lattiassa.

Vie kädet taakse peukalot edellä ja vedä samanaikaisesti lapaluita toisiaan vasten.

Tuo kädet takaisin eteen polvien väliin pyöristäen samalla yläselkää.

Toista 10 kertaa.

Verenkierron vilkastuttaminen hartiasuonissa:

istu ryhdikkäessä asennossa jalkapohjat tukevasti lattiassa.

Ojenna vuorotain käsiä eteenpäin kuin nyrkkeilisit.

Yritä pitää pää paikoillaan ja katse eteenpäin kun nyrkkeilet.

Toista liikettä minuutin ajan.



Rintalihasten venyttäminen: mene seisomaan oviaukkoon käyntiasentoon. Laita käsivarret suorina olkapääkorkeudelle tai sen alapuolelle seinää vasten. Nojaa ylävartaloa eteenpäin. Venytyksen pitäisi tuntua rintalihaksissa. Pidä venytys 30-60 sekuntia.



NISKA- JA HARTIAJUMPPA

Kaularangan lihasten venyttäminen: istu ryhdikkäässä asennossa. Pidä kiinni venytettävän puolen kädellä tuolin reunasta ja anna toisen käden roikkua vapaana sivulla. Kallista päätä suoraan sivulle kohti vapaana roikkuvaa kättä. Venytykset pitäisi tuntua niskassa ja hartiassa. Pidä venytys 30-60 sekuntia ja muista venyttää molemmat puolet.



Yläniskan (niskarusetin) venyttäminen: mene selinmakuulle ja laita tyyntyä pään alle. Suorista niska tekemällä kaksoisleuka ja paina niskaa varovasti alustaa vasten. Venytyksen pitäisi tuntua yläniskassa. Pidä venytys 10 sekuntia ja toista 10 kertaa.



Niska- ja hartiaseudun rentoutus: mene selinmakuulle. Laita tyyntyä pään alle ja kierrä päätä puolelta toiselle rennosti. Toista liikettä 10-30 kertaa.

