

SELKÄJUMPPA

Selän liikkuvuusharjoitus: mene vatsamakuulle lattialle ja laita kämmenet lattiaa vasten korviesi korkeudelle. Nosta ylävartaloa ylös lattiasta (taivuta selkää taaksepäin). Pidä hartiat rentoina ja katse kohti lattiaa koko liikkeen ajan. Toista liike 10 kertaa rauhalliseen tahtiin.



Selkälihasharjoitus: mene vatsamakuulle lattialle. Ojenna jalat ja kädet suoriksi. Nosta vastakkainen käsi ja jalka 5 cm korkeudelle lattiasta ja venytä kättä eteenpäin ja jalkaa taaksepäin. Toista liike 10 kertaa rauhalliseen tahtiin.



Etureisivenytys kylkimakuulla: mene kylkimakuulle lattialle ja laita polvet koukkuun. Ota päällimmäisen jalan nilkasta kiinni ja vedä varovasti kantapäätä kohti pakaraa. Venytyksen tulee tuntua reiden etuosassa. Pidä venytys 30-60 sekuntia ja muista venyttää molemmat puolet.



SELKÄJUMPPA

Vatsalihasharjoitus: laita jumppakuminauha tai kaulahuivi lattialle ja mene selinmakuulle sen päälle. Ota käsillä tukeva ote jumppakuminauhasta tai kaulahuivista. Vedä napa kiinni selkärankaan jännittämällä vatsalihakset. Nosta päätä hitaasti kohti rintaa. Pidä asento 5 sekuntia ja laske pää hitaasti takaisin lattialle. Toista 10-15 kertaa rauhalliseen tahtiin.



Takareisivenytys: mene oviaukkoon selinmakuulle ja nosta toinen jalka seinää vasten ja jätä toinen suoraksi lattiaa vasten. Huomioi, että sinun tulee olla niin lähellä seinää, että venytettävän puolen pakara on seinässä kiinni. Koukista nilkkaa ja paina varovaisesti polvitaivetta seinää vasten. Venytyksen tulee tuntua reiden takaosassa ja polven takana. Pidä venytys 30-60 sekuntia ja muista venyttää molemmat puolet.



Selän lepoasento: mene selinmakuulle maton päälle ja nosta jalat tuolille tai sohvan päälle. Anna yläselän ja lantion painua alustaa vasten. Rentoudu lepoasennossa noin 10-15 minuuttia.

