

## Niskan kuntosaliharjoitteita

Harjoitteiden on tarkoitus auttaa sinua liikkumaan kivuttomasti ja parantaa toimintakykyä. Pidä pään ja niskan neutraali asento kaikissa liikkeissä. Asentoon ei tarvitse erikseen keskittyä. Hengitä liikkeen aikana itselle luonnollisella tavalla.

### Ohjeet

Tee kaikki liikkeet itselle sopivalla liikelaajudella, pyri kuitenkin mahdollisimman laajaan liikelaajuuteen. Tee liikkeen jarruttava vaihe keskittyen ja hitaasti (2-4sek).

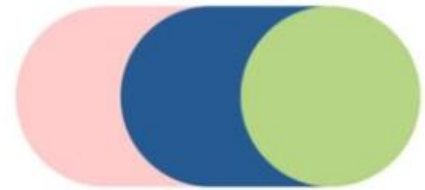
**Tee harjoitteet 1-2 kertaa viikossa.**

Tee ensimmäisellä kerralla vain kaksi sarjaa per liike.

**Lisää joka viikko toistoja tai painoja ja merkkää kuormat, toistot ja sarjat ylös.**

Lopeta tai kevennä harjoitteita jos:

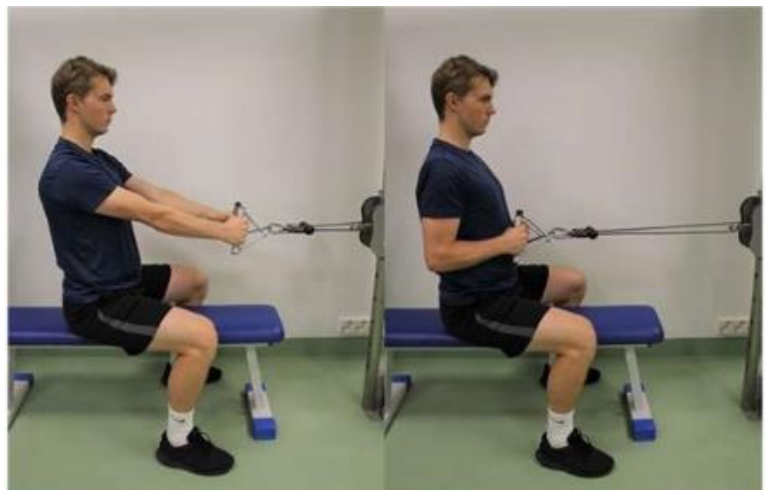
- Oireet lisääntyvät
- Kipu jää päälle harjoittelun jälkeen
- Ilmenee uusia oireita, kuten huimausta



### Alatalja soutu

Istu alataljassa ja ota kiinni kahvasta. Vedä kädet kohti rintaa niin, että vedät lapoja yhteen ja kyynärpäät vartalon taakse. Jarruttaessa voi päästää lavat eteen ja hartia pyöreäksi.

**Toista liike 6–12 kertaa, 3 sarjaa.**



### Ylätalja veto

Istu ylätaljassa ja ota kiinni kahvasta peukalot hartian leveydellä. Vedä kädet kohti rintaa niin, että vedät lapoja yhteen ja kyynärpäät vartalon taakse. Jarruttaessa voi päästää lavat ylös ja vartalon ”käsien väliin”.

**Toista liike 6–12 kertaa, 3 sarjaa.**



### Pystypunnerrus käsipainolla

Seiso selkä suorana ja käsipaino kädessä. Liike alkaa käsipaino koskien olkapäähän. Nosta käsi suoraksi ylös. Yläasennossa hartia saa hieman nousta ja hauis kulkeutuu lähelle korvaa. Olkavarren asento itselle parhaalla tavalla. Kyynärpää voi olla lievästi sivulle tai etuviistoon.

**Toista liike 6–12 kertaa, 3 sarjaa.**



### Selän ojennus

Seiso selkä suorana ja käsipaino kädessä. Liike alkaa käsipaino koskien olkapäähän. Nosta käsi suoraksi ylös. Yläasennossa hartia saa hieman nousta ja hauis kulkeutuu lähelle korvaa. Olkavarren asento itselle parhaalla tavalla. Kyynärpää voi olla lievästi sivulle tai etuviistoon.

**Toista liike 6–12 kertaa, 3 sarjaa.**



Taulukko 1 Alatalja

| Viikko | Painot | Sarjat | Toistot | Muuta |
|--------|--------|--------|---------|-------|
|        |        |        |         |       |
|        |        |        |         |       |
|        |        |        |         |       |
|        |        |        |         |       |
|        |        |        |         |       |

Taulukko 2 Ylätalja

| Viikko | Painot | Sarjat | Toistot | Muuta |
|--------|--------|--------|---------|-------|
|        |        |        |         |       |
|        |        |        |         |       |
|        |        |        |         |       |
|        |        |        |         |       |
|        |        |        |         |       |

Taulukko 3 Pystypunnerrus

| Viikko | Painot | Sarjat | Toistot | Muuta |
|--------|--------|--------|---------|-------|
|        |        |        |         |       |
|        |        |        |         |       |
|        |        |        |         |       |
|        |        |        |         |       |
|        |        |        |         |       |

Taulukko 4 Selän ojennus

| Viikko | Painot | Sarjat | Toistot | Muuta |
|--------|--------|--------|---------|-------|
|        |        |        |         |       |
|        |        |        |         |       |
|        |        |        |         |       |
|        |        |        |         |       |
|        |        |        |         |       |