

Niskan vahvistavat harjoitteet

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 2-4 kertaa viikossa.

Tee ensimmäisellä kerralla vain kaksi sarjaa per liike.

Lisää joka viikko sekunteja pitoihin, 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



Pään kannattelu selinmakuulla

Asetu selinmakuulle polvet koukussa, kädet vartalon vieressä. Nosta päätä muutama senttimetri ilmaan ja pidä asento. Tunne lihastyö kaulan etuosan lihaksissa.

Voit lisätä vastusta liikkeeseen asettamalla kevyen punnuksen otsan päälle. Aloita itselle raskaasta pidon kestosta, jonka pystyt tekemään vähällä tärinällä.

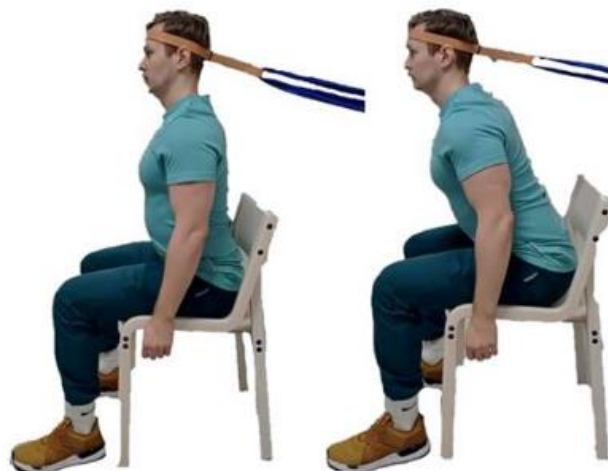


Tee 10-30sek pito, 3 sarjaa.

.

Kaularangan etuosan lihasten vahvistava harjoite

Aseta vastuskumi taaksesi noin pääsi korkeudelle ja otsasi ympäri. Istu suorana hyvässä ryhdissä niin, että tunnet kuminauhassa pienen jännityksen. Tuo leukaa hieman sisään. Koukista koko ylävartaloasi lonkista saakka eteenpäin niin, että pää pysyy koko liikkeen ajan samassa asennossa. Voit lisätä vastusta lisäämällä vastuskumin venytystä siirtymällä kauemmas kiinnityskohdasta, tai vaihtamalla vastuskumi raskaampaan-

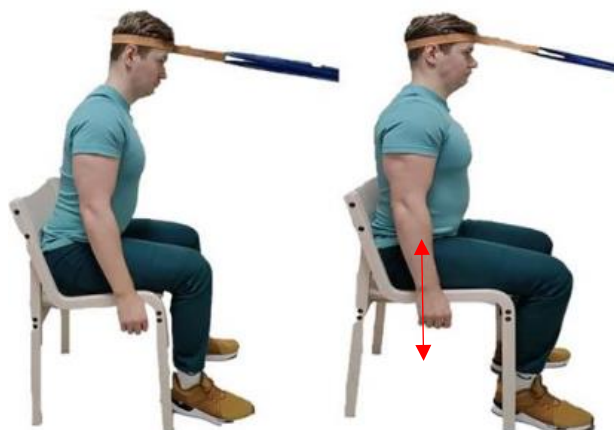


Tunne jännitys kaulan etuosan lihaksistossa.

Toista liike 8–12 kertaa, 3 sarjaa.

Niskan lihasten vahvistaminen

Aseta vastusnauha eteesi pääsi korkeudelle ja pääsi ympäri ja istu tuolille niin, että nauha on hennossa jännityksessä, kun olet hieman etukenossa. Ojenna vartaloasi lonkista suoraksi niin, että kuminauha kiristyy. Ylläpidä pään keskiasento niskan lihaksia jännittämällä.



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.

A

Kulmasoutu käsipainolla

Asetu toispolviseisontaan penkin päälle selkä suorana käsipaino toisessa kädessä.

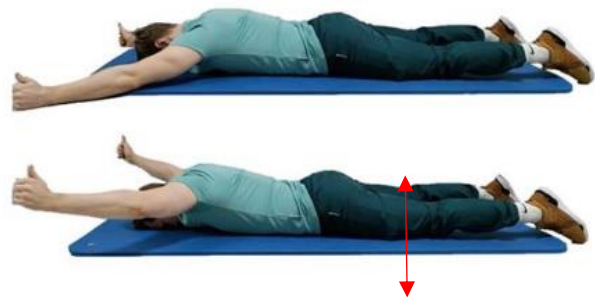
Vie lapaluuta kohti selkärankaa ja vedä paino kohti kainaloasi. Palauta käsi rauhallisesti takaisin suoraksi.

Toista liike 8–12 kertaa, 3 sarjaa.

**Y-nosto vatsamakuulla**

Vatsamakuulla, yläraajat pään vieressä kiinni lattiassa, muodostaen y-kirjaimen. Lähennä lapaluitasi ja nosta yläraajoja ilmaan aktivoiden lapaluita ympäröiviä lihaksia sekä olkapäiden takaosia. Pidä kädet ilmassa 2 sekuntia ja laske rauhallisesti takaisin alas. Pidä pää kiinni lattiassa liikesuorituksen ajan.

Toista liike 8–12 kertaa, 3 sarjaa.

**Hartiannosto käsipainolla**

Seiso hyvässä ryhdissä käsipainot kädessä vartalosi sivulla. Tuo olkapäät keskiasentoon lähentämällä kevyesti lapaluitasi kohti selkärankaa. Nosta hartiat korviin, pidä sekunti ja laske hartiat hitaasti alas.

Toista liike 6–12 kertaa, 3 sarjaa.



Taulukko Harjoituspäiväkirja

[illegible]