

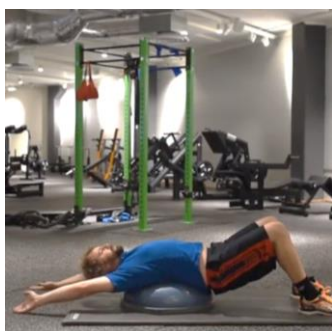


LIKKUVUUS HARJOITTEET

Liikkuvuusharjoitteet ovat tärkeä osa kehon kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Tässä sinulle liikkeitä erityisesti niska-hartiaseudun hyvinvointiin

1. Lumienkeli bosulla



Käy bosun (puolipallon) päälle siten, että yläselkä on pallon päällä ja vie kädet suoraksi vartalon viereen. Lähde viemään käsiä sivukautta ylös pään yläpuolelle. Palauta kädet joko sivu- tai etukautta.

Kotona voit tehdä liikkeen myös napakan pyyherullan avulla. Rullaa tällöin pyyhe napakaksi ja laita se pitkittäin selkärankasi alle.

TOISTOT: 10 - 15

2. Kierrot kepillä

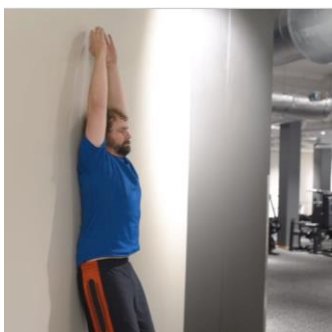
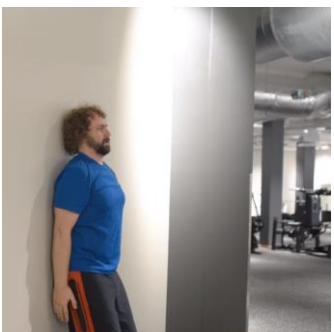


Nojaa takapuolella tasoon tai seinään, helpottaaksesi lantion paikallaan pitämistä.

Laita keppi kevyesti harteille. Lähde kiertämään ylävartaloa sivulle. Vie rauhallisesti niin pitkälle, että liike tuntuu tiukalta. Palauta liike ensin keskelle ja lähde sitten kiertämään toiselle puolelle.

TOISTOT: 10 - 15

3. Käsien nosto seinää vasten



Käy nojaamaan selkä seinää vasten siten, että saat alaselän kiinni seinään. Jalat voivat olla aavistuksen etuviistossa.

Käännä kämmenet siten, että peukalot ovat eteenpäin. Lähde nostamaan käsiä etukautta ylös aivan seinään saakka.

Pidä huolta, että alaselkä pysyy koko liikkeen ajan kiinni seinässä ja kyljet eivät lähde kohoamaan liikkeen mukana.

TOISTOT: 10 - 15