

Palleahengitysharjoituksia selkävivun lievittämiseksi ja syvien lihasten harjoittamiseksi



1. Hengityksen havainnointi.

Asetu selällesi mukavaan asentoon polvet koukussa. Pidennä koko selkärankaa niskasta häntäluuhun ja rentouta hartiat alas. Tunne, että rintakehä ja lantio ovat mattoa vasten ja alaselässä säilyy pieni notko. Laita kädet vartalon viereen ja rentouta hartiat. Keskity ensin omaan hengitykseeni yrittämättä muuttaa sitä. Kun hengität sisään, mitkä kehonosat liikkuvat? Missä uloshengitys tuntuu?

2. Palleahengitys.

Laita sitten kädet vatsan päälle.



A) Sisäänhengityksellä vatsan tulisi kohota ja kylkien laajentua.



B) Uloshengityksellä rintakehä ja vatsa laskevat. Toista 5 kertaa.

3. Liitä käsien nosto hengitykseen.



A) Sisäänhengityksellä nosta molemmat kädet yhtäaikaa venyttäen kohti kattoa.



B) Laske kädet uloshengityksellä pään yli lattiaan. Pidä hartiat alhaalla ja säilytä selän pidennetty asento liikkeen ajan. Hengitä sisään, kun kädet ovat ylhäällä.



C) Tuo sitten molemmat kädet yhtäaikaa alas vartalon viereen. Toista uudelleen, sisäänhengityksellä pidennä selkä ja nosta kädet ylös, uloshengityksellä laske pään yli lattiaan. Pidä sisäänhengityksen ajan kädet paikoillaan ja uloshengityksellä tuo takaisin vartalon viereen. Toista vielä 3 kertaa sama.

4. Yhdistä seuraavaksi hengitys jalkojen liikkeeseen.

Hengitä ensin sisään, pidennä selkää ja laajenna rintakehää alustaan ja sivulle.



Uloshengityksellä nosta toinen jalka 90 asteen kulmaan. Säilytä selän notko muuttumattomana ja pidä lantio paikoillaan.

Sisäänhengityksellä laske jalka hitaasti alas jännittäen kevyesti alavatsaa sisään. Toista 5 kertaa molemmilla jaloilla.

5. Palleahengitys istuen.



Istu hyvässä ryhdissä. Säilytä alaselässä pieni notko. Sisäänhengityksellä pidennä selkärankaa selän puolelta. Uloshengityksellä säilytä ryhti. Tunnustele mielessäsi, missä hengitys tuntuu.

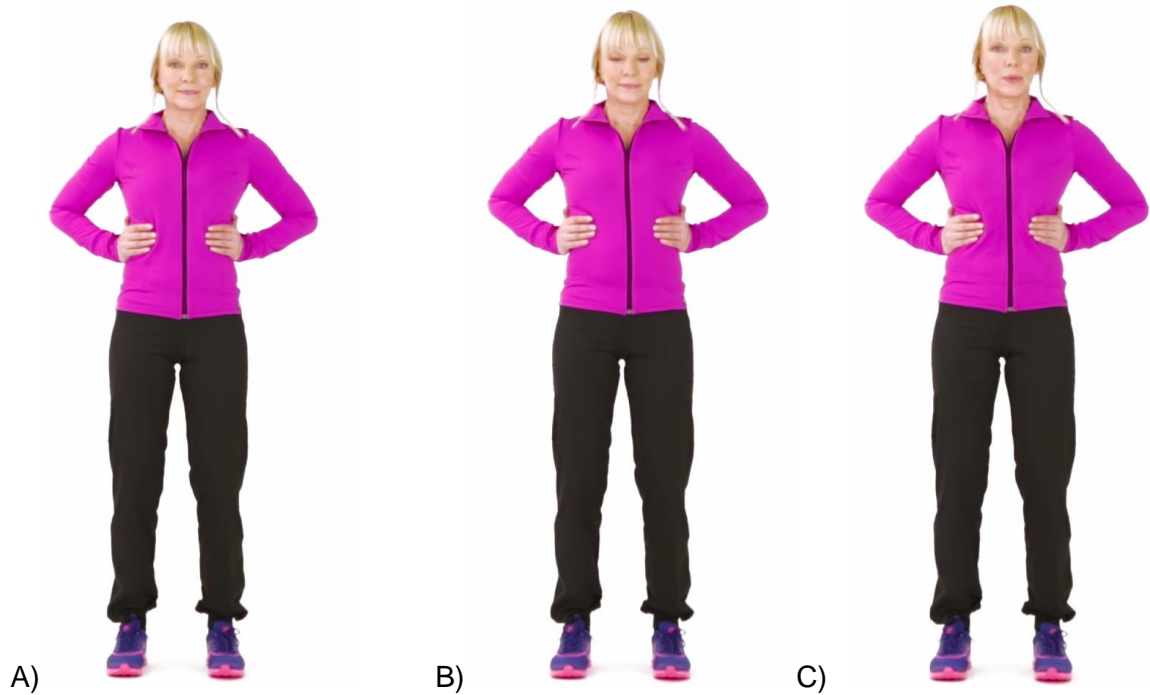


Laita sitten toinen käsi vatsan päälle ja toinen käsi vastaavalle kohdalle selän päälle. Sisäänhengityksellä tunne, miten vatsa nousee käden alla ja selän puolella kyljet laajenevat. Hartiat ja kaulalihakset pysyvät rentoina. Toista 5 kertaa.

6. Kylkihengitys seisten.

Seiso jalat lantionleveyisessä haara-asennossa, pidä paino koko jalkapohjilla ja polvet pehmeästi koukussa. Pidennä selkärankaa. Tarkista, että rintalasta ja häpyluu ovat samalla linjalla ja että alaselässä on pieni notko.

A) Laita kädet kylkien päälle.



B) Hengitä sisään kohdistuen sisäänhengitystä käsien alle kylkiin.

C) Uloshengityksellä käytä vatsalihaksia ja jännitä lantionpohjaa ylöspäin. Pidä lantion ja selän asento muuttumattomana.

Kylkihengityksen aikana rintakehä laajenee sisäänhengityksessä sivulle. Kylkihengityksen tarkoituksena on auttaa ylläpitämään syvien vatsalihasten supistumista, jolloin selkäranka pysyy paremmin keskiasennossa.