

# Selkärangan ja lonkan liikkuvuusharjoituksia

## 1. Lantion rullaus



Asetu selällesi ja vie polvet koukkuun. Jalkaterät ovat lantion leveydellä ja suoraan eteenpäin, kädet vartalon vierellä. Oikaise itsesi ja tarkista, että alaselässä säilyy pieni notko.



- Hengitä ensin sisään ja pidennä selkärankaa.
- Uloshengityksellä rullaa häntäluusta alkaen selkää hitaasti nikama nikamalta ylös alustalta ja nosta lantio ylös.
- Sisäänhengityksellä rullaa hitaasti takaisin alustaan. Uloshengityksellä käännä uudelleen lantio taakse ja rullaa selkää nikama nikamalta ylös, kuvittele, että pidennät samalla reisiä lonkista poispäin. Nosta lantio ylös asti ja sisäänhengityksellä laske selkä nikama nikamalta alas. Toista yhteensä 5 kertaa.

## 2. Lonkan ulkokierto- ja liikkuvuuden lisääminen pakaravenytyksen avulla



Nosta jalka kohti vatsaa ja ota kiinni toisella kädellä polvesta ja toisella kädellä säärestä läheltä nilkkaa. Kierrä polvea ulospäin ja vedä säärestä jalkaa rinta kohti. Säilytä alaselässä pieni notko.



Voit nostaa toisen polven koukkuun tehostamaan venytystä. Voit tukea alemman jalan jalkaterän seinää vasten. Toista sama liike toiselle puolelle.

### 3. Yläselän avaus



Asetu kyljelle ja vie polvet 90 asteen kulmaan. Laita kädet niskan taakse. Tarkista, että selkäranka on suorassa ja lantio ja olkapäät samassa linjassa. Säilytä alaselässä pieni notko ja kohota alempaa kylkeä hieman, että selkä ei ole taipuneena. Pidennä selkärankaa.



A) Vie sisäänhengityksellä päällimmäistä kyynärpäätä kurkottaen kohti kattoa.



B) Uloshengityksellä kierrä kättä ja ylävartaloa taakse pidentäen rankaa liikkeen aikana.

Anna katseen seurata käden liikettä.

C) Hengitä sisään, kun käsi on alhaalla.

D) Uloshengityksellä kierrä käsi takaisin eteen lähtöasentoon.

Toista 5 kertaa molemmille puolille.

#### 4. Lonkan ulkokiertäjien vahvistaminen kylkimakuulla

Tarkista, että lantiosi osoittaa suoraan eteenpäin ja että pää hartiat ovat samassa linjassa selkärangan kanssa. Alaselässä on pieni notko. Kohota alempaa kylkeä hieman. Pidennä selkärankaa.



A) Sisäänhengityksellä nosta polvea ylöspäin niin pitkälle kuin saat ilman, että lantio alkaa kiertyä.



B) Uloshengityksellä jännitä alavatsaa sisään ja palauta jalka alas.

#### 5. Yläselän taaksetaivutus

Käytä pyyherullaa tai esimerkiksi vaahtomuovirullaa yläselän alla. Asetu selällesi ja vie polvet koukkuun. Jalkaterät ovat lantion leveydellä ja suoraan eteenpäin.



A) Laita kädet niskan taakse ja anna käsien kannatella päätä. Pidennä rankaa ja jännitä alavatsan lihaksia kevyesti kohti selkärankaa. Sisäänhengityksellä anna selän taipua lempeästi taakse rullaa vasten pidentäen selkää. Älä taivuta väkisin.



B) Uloshengityksellä jännitä alavatsaa ja palauta keskiasentoon. Toista 5 kertaa.

## 6. Selän pyöristys ja notkistus

Asetu konttausasentoon. Tarkista, että kädet suoraan olkapäiden alapuolella ja polvet ja lonkat 90 asteen kulmassa. Jalkaterät ovat lantionleveydellä ja osoittavat suoraan taakse. Pidennä selkää.



- A) Pyöristä selkää kuvittelemalla, että käännät häntäluuta jalkojen väliin ja pyöristä sitten koko selkä, hengitä ulos.



- B) Hengitä sisään ja käännä lantiota niin, että selkä notkistuu kaarelle. Työnnä käsillä alustasta ja nosta rintalastaa eteenpäin niin, että yläselkäkin kaareutuu. Toista 5 kertaa.

## 7. Reiden etuosan ja lonkan koukistajien venytys



Istu tuolin reunalla. Vie toinen jalka taakse. Uloshengityksellä jännitä alavatsan lihakset ja kohota pakaraa jännittämällä lantiota ylös. Paina samalla polvea taakse antamatta selän asennon muuttua. Sisäänhengityksellä pidennä selkää ja lonkkaa. Syvennä venytystä jokaisella uloshengityksellä muutaman kerran.

## 8. Lantion työntö taakse ja painonsiirto eteen



- A) Pidennä selkää ja säilytä alaselässä pieni notko. Työnnä sisäänhengityksellä käsillä lantiota taakse niin, että liike tapahtuu ainoastaan lonkista ja polvista. Selän ja lantion asento pysyy muuttumattomana. Työnnä ainoastaan niin pitkälle, että alaselän pieni notko säilyy.



- B) Uloshengityksellä vedä alavatsaa sisään ja siirrä paino käsille. Toista 5 kertaa.

## 9. Selän pumpppaus

Seiso jalat hartianleveyisessä 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)



B)

- A) Hengitä sisään, koukista kyynärpäät sivulle, avaa rintakehää ja notkista lempeästi niskaa ja koko selkää kaarelle.  
B) Uloshengityksellä tuo kädet eteen, pää eteen ja pyöristä yläselkää.