

Tosimiehen JOOGA

Jooga vähentää tutkitusti kipua ja parantaa toimintakykyä alaseläkivussa. Joogan teho perustuu sen monipuolisuuteen. Liikkeisiin yhdistetään hengitys, lihasten aktivointi ja liikeratojen avaaminen. Näillä ohjeilla voit parantaa selän liikkuvuutta ja keskivartalon lihasvoimaa. Tee liikkeet kehoasi kuunnellen.



1

Asetu vatsamakuulle. Paina kyynärvarret lattiaan. Pyörytä olkapäät taakse, taivuta selkää taaksepäin niin, että lantionluut pysyvät lattiassa kiinni. Työnnä rintakehää eteen. Pysy asennossa ja hengitä viisi kertaa syvään sisään ja ulos. Laske ylävartalo takaisin lattiaan.



Asetu konttausasentoon. Katso, että polvet jäävät lonkkien alle ja kämmenet ovat olkapäiden kanssa samassa linjassa. Pyöristä yläselkää kohti kattoa ja käännä häntäluuta kohti napaa. Vie samalla katse häntäluuta kohti ja anna pään painua rentona alas. Pysy asennossa ja hengitä viisi kertaa syvään sisään ja ulos.

2

Seiso lantion levyisessä asennossa. Koukista polvia aivan kuin istuutuisit tuolille. Pidä paino kantapäillä ja työnnä häntäluuta hieman taakse. Ojenna kädet suoraan eteenpäin, anna hartioiden olla rentoina. Pysy asennossa ja hengitä viisi kertaa syvään sisään ja ulos.

4



5

Asetu leveään haara-asentoon, kierrä jalkateriä aavistuksen ulospäin. Koukista polvia ja tunne venytys reisien lähentäjissä. Laita kädet reisille niin, että sormet osoittavat sisäänpäin. Kierrä ylävartalo oikean polven suuntaan niin, että tunnet venytyksen vasemman olkapään etuosassa. Pysy asennossa ja hengitä viisi kertaa syvään sisään ja ulos. Toista toiselle puolella.



3

Asetu leveään haara-asentoon, käännä toinen jalka ulkokiertoon ja vie paino samalle jalalle niin, että polvi koukistuu. Nojaa kyynärvarrella reiteen ja ojenna vastakkainen käsi yläviistoon. Pidä kylki pitkänä ja vie katse käden suuntaan. Pysy asennossa ja hengitä viisi kertaa syvään sisään ja ulos. Toista toiselle puolelle.



Asetu istumaan. Pidä vasen jalka suorana ja vie oikea jalka suoran jalan yli. Pidä kädellä kiinni koukistetusta polvesta ja kierrä ylävartaloa koukistetun polven puoleen päin. Tue alaselkä suoraksi oikealla kädellä. Tunne venytys pakarassa ja selässä. Pysy asennossa ja hengitä viisi kertaa syvään sisään ja ulos. Toista toiselle puolelle.

7



Asetu selinmakuulle. Koukista polvet ja pidä jalat lantion levyisessä asennossa. Supista pakaralihaksia ja työnnä lantio ylös kattoa kohti, säilytä lapa-luut alustassa. Pidä sormet ristissä, kädet ojennettuina vartalon alla. Pysy asennossa ja hengitä viisi kertaa syvään sisään ja ulos.

9



6

Asetu konttausasentoon. Hengitä sisään ja nosta lantio ylös. Työnnä istuinluuta kattoa kohti ja ojenna jalat suoriksi. Pidä selkä suorana ja käsivarret irti lattiasta. Jos liike kiristää takareisissä, voit koukistaa polvia vuorotellen tai nostaa kantapäitä hieman irti maasta. Pidä katse varpasiin päin. Pysy asennossa ja hengitä viisi kertaa syvään sisään ja ulos.



Asetu selinmakuulle. Vie kädet T-asentoon hartiatasolle, pidä olkapäät rentoina lattiassa. Nosta polvet vatsan päälle, kierrä rauhassa polvet oikealle puolelle ja anna niiden levätä alustaa vasten. Tunne venytys alaselässä. Pysy asennossa ja hengitä viisi kertaa syvään sisään ja ulos. Toista toiselle puolelle.

8



Selkäliitto

