Vahvista niska-hartia-seutua kuntosalilla

Pitkään jatkuneessa niska-hartiaseudun kivussa tarvitaan täsmällisiä harjoitteita. Tavoitteena on korjata heikentyneiden lihasten rakenteellisia muutoksia ja siten poistaa kipua. Hyviä harjoitteita ovat erilaiset vetolaitteilla tehtävät liikkeet yläraajoille ja hartiaseudulle. Niska- ja kaulalihasten harjoittelussa vastuksena voi käyttää esimerkiksi kuminauhaa. Harjoittelu alkaa vaikuttaa, kun sitä toistetaan vähintään 2-3 kertaa viikossa useamman kuukauden ajan.

1. VETOLAITEHARJOITUS HARTIALLE

Asetu haaraistuntaan, toinen käsi selkänojaa vasten pään ja vartalon tukena. Laita hihna olkavarren ympäri lähelle kainaloa, vie käsivarsi kyynärpää koukussa selän taakse. Kierrä hartiaa taakse ja alas. Huomioi, ettei kyynärvarsi tee liikettä ja muu vartalo pysyy paikallaan. Toista liike 10–15 kertaa kummallakin puolella. Tee 1-3 sarjaa.

2. SAHAUSLIIKE VETOLAITTEELLA

Nosta toinen polvi koukussa penkille ja ota toisella kädellä tukea penkin selkänojasta. Tartu toisella kädellä vetokahvasta. Vedä hartiaa taakse, koukista samalla kyynärpää. Palaa takaisin lähtöasentoon. Toista liike 10–15 kertaa kummallakin kädellä. Tee 1-3 sarjaa.

3. NISKA- JA KAULALIHASTEN VOIMAHARJOITTELU

Kiinnitä vastuskumi ensin tukevasti tankoon ja aseta se sitten pääsi ympärille. Paina päätä vastuskumia vasten. Kallista vartaloa eteenpäin ja taaksepäin. Pidä niska ja vartalo suorana. Liike lähtee lonkista, ylävartalossa ei tapahdu liikettä. Toista liikettä 10–15 kertaa, yksi sarja kuhunkin liikesuuntaan. Tee harjoituksia 3 kertaa viikossa.

4. OLKANIVELTEN JA RINTAKEHÄN LIHASTEN HARJOITUS

Asetu selinmakuulle polvet koukussa. Vie paino pään yli niin, että se kulkee lähellä kasvoja. Tuo paino takaisin vatsan päälle käsivarret koukussa. Jos olkavarsissa tuntuu kipua, älä vie käsiä lattiaan asti pään yläpuolella. Toista liikettä 10–15 kertaa. Tee 1-3 sarjaa.

5. VENYTYS

Asetu selinmakuulle polvet koukussa. Liu'uta kädet lattialla Y-asentoon. Tee venytys joko yhdellä tai molemmilla käsillä, tuntemustesi mukaan.

Selkäliitto

Lisää jumppaohjeita **jumppakissa.fi**

Kuvat: Nina Kellokoski

RAY TUKEE ray HYVIÄ TEKOJA