

Yläselkä kuntoon



1



2



3

Jumpassa voit käyttää 1 – 1,5 kilon käsipainoja tai kotoa saatavia välineitä esim. riisipusseja, joista on helppo saada ote. Liikkeet lisäävät kohdelihasten verenkiertoa. Ohjelmaa voi käyttää taukojumppana, jolloin liikesarjoja tehdään kerran. Haluttaessasi lisätä voimaa sarjoja tehdään 2 – 3/liike. Sarjojen välillä tauko voi olla 1 – 2 minuuttia tai oman tuntemuksen mukaan.

1. KÄSIEN YLÖSNOSTO

Pidä kädet koukistettuina vartalon edessä painot käsissä. Nosta käsiä vuorotellen ylös, toisen tullessa alas, nosta toinen jo ylös. Tee nostoja molemmilla käsillä 5 – 7 kertaa, pidä tauko ja toista sarja uudelleen 2 – 3 kertaa.

2. HARTIOIDEN KOHOTUS

Nosta hartiat ylös kohti korvia ja takaisin alas, painot käsissä. Toista 10 – 15 kertaa, pidä välillä tauko ja toista sarjaa uudelleen 2 – 3 kertaa.

3. HAUSLIIKE

Pidä painot käsissä kämmenpuoli ylöspäin kädet suorina vartalon sivuilla. Koukista ja ojenna kyynärpäitä vuorotellen. Tue kyynärpäitä vartaloon ja varmista näin niiden pysyminen kiinni vartalossa. Toista liike molemmilla käsillä 5 – 7 kertaa, pidä tauko ja toista sarja uudelleen 2 – 3 kertaa.



5



6

4. SAHAUSLIIKE

Asetu kuvan mukaiseen asentoon nojaten toisella kädellä esimerkiksi tuoliin tai omaan polveesi. Pidä toisessa kädessä käsipainoa ja vie tämän käden kyynärpää ylös, palauta takaisin ala-asentoon suoraksi. Toista 5 – 7 kertaa ja vaihda asentoa ja käsipainoa toiseen käteen. Toista sarjat molemmille puolille uudelleen.



4

7. RINTALIHASTEN LIIKE

Selinmakuulla jumppamatolla aseta kädet suoriksi vartalon sivulle T-asentoon käsipainot kummassakin kädessä. Tuo painot kädet suorina vartaloon eteen ylös yhteen ja palauta takaisin lattialle. Toista 5-7 kertaa, pidä tauko ja toista sarja 2 – 3 kertaa.



7

5. HARTIALIHASTEN VENYTYS

Voit pitää painot käsissä tehostamassa venytystä. Anna pään painua toiselle olkapäälle ja anna samalla vastakkaisen käden painon tehostaa venytystä. Pidä venytys 20 – 30 sekuntia, vaihda venytyksen suunta toiselle puolelle kallistamalla pää toiselle olkapäälle. Hengitä rauhallisesti venytyksen aikana. Tee uudelleen molemmille puolille.

6. HALAUSVENYTYS

Halaa itseäsi samalla pyöristämällä yläselkää. Anna leuan painua kohti rintaa. Tee samalla pientä kierto liikettä sivulta sivulle/ylävartalossa noin 20 sekunnin ajan. Vaihda käsi-en paikkaa toisinpäin.

8



8. RINTALIHASTEN VENYTYS SELIN MAKUULLA

Nosta kädet vartaloon jatkeeksi pään yläpuolelle. Anna käsien painua suorina tai kyynärpäät hieman koukussa lattiaan. Pysy venytysasennossa 1 – 2 minuuttia.



Selkäliitto

Lisää jumppaohjeita
www.selkaliitto.fi

