

# KIPEÄN NISKAN HARJOITTEET

Harjoitusohjelma soveltuu erityisesti kipeälle niskalle. Harjoitteet ylläpitävät niskan liikkuvuutta sekä aktivoivat ja vahvistavat niskan alueen lihaksia.



## HARTIAJUOKSU

Seiso ryhdikkäästi ja heilauta käsiä reippaasti vuorotahtiin eteen ja taakse ikään kuin juoksisit käsilläsi. Kynärpäät ovat koukussa. Säilytä hartioiden rentous suorituksen aikana.

## NISKAN PIDENNYS

Seiso ryhdikkäästi. Vie päätä ja leukaa taaksepäin pidentäen samalla niskaa. Pyri tekemään iso kaksoisleuka ja keskity pitämään leuka vaakatasossa. Palauta takaisin alkuasentoon.



## PYÖRISTYS JA OJENNUS

Vie kädet takaraivolle. Kynärpäät osoittavat sivuille. Vie leuka kohti rintaa ja pyöristä yläselkää. Kynärpäät osoittavat etualaviistoon. Palaa alkuasentoon ja avaa rintakehää kevyellä kohotuksella. Suuntaa katse yläviistoon. Kynärpäät aukeavat sivuille. Palauta takaisin alkuasentoon.

## RANGAN KIERTO ETUNOJASSA

Koukista hieman polvia ja nojaa käsillä reisiin. Ojenna toinen käsi suoraksi kohti kattoa ja avaa rintakehää. Palauta käsi alas ja pujota toisen käden alta niin pitkälle sivulle kuin saat kiertäen samalla selkäranka. Katse seuraa liikkeen mukana. Toista toiselle puolelle.



## LAPALUIDEN PURISTUS

Asetu päinmakuulle ja laita esimerkiksi pyyherulla otsan alle. Pidä otsa pyyherullaa vasten koko suorituksen ajan. Olkapäät lepäävät alustaa vasten. Purista lapaluuta tiukasti yhteen ja samalla olkapäät nousevat alustasta. Palauta takaisin alkuasentoon.



## NISKAN VENYTYKSET

- Ota ryhdikäs istuma- tai seisoma-asento. Kallista päätä sivulle niin, että viet korvaa kohti olkapäätä. Voit tehostaa venytystä painamalla vastakkaista olkapäätä kädellä alaspäin. Toista toiselle puolelle.
- Ota ryhdikäs istuma- tai seisoma-asento. Kierrä päätä sivulle niin, että viet leukaa kohti kainaloa. Pidä hartiat paikallaan samassa linjassa. Voit tehostaa venytystä painamalla vastakkaista olkapäätä kädellä alaspäin. Toista toiselle puolelle.

## ISOMETRISET HARJOITTEET

Isometrisellä harjoittelulla tarkoitetaan asentoa ylläpitävää lihastyötä. Isometrisissä harjoitteissa lihakset aktivoituvat ilman nivelen liikettä tai lihasten pituuden muutosta. Harjoittelumuoto soveltuu kipeälle niskalle. Harjoittelun hyvät puolet ovat sen helppo kontrolloitavuus ja korkea lihasaktiivisuustaso. Pidä lihasjännitys noin 1–5 sekuntia, jonka jälkeen päästä rennoksi. Toista tämä 5–10 kertaa. **Pidä pää hyvässä keskiasennossa ja leuka vaakatasossa liikkeitä tehdessä.**



## KÄMMEN OHIMOLLA

Aseta kämmen ohimolle. Pidä käsi paikallaan ja paina päätä voimakkaasti kättä vasten suoraan sivulle. Vastusta kädellä pään liikettä. Tee liike molemmille puolille.

## KÄMMEN OTSALLA

Aseta kämmen otsalle. Pidä käsi paikallaan ja paina päätä voimakkaasti kättä vasten suoraan eteenpäin. Vastusta kädellä pään liikettä.



## KÄMMEN TAKARAIVOLLA

Aseta kämmen takaraivolle. Pidä käsi paikallaan ja paina päätä voimakkaasti kättä vasten suoraan taaksepäin. Vastusta kädellä pään liikettä.

