

OHJELMAN TEKIJÄ: JARMO PAKKALA

NISKA-HARTIASEUDUN HUOLTOTREENI

4.5.2022 - 10.5.2023

Osio 1 7

Osion ohjeet

Niska-hartiaseudun huolto

Harjoitusvaikutus:

Niska-hartiaseutu

Harjoituksen kesto:

n. 20min

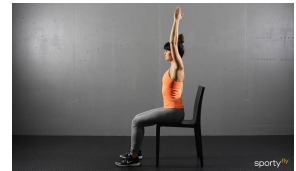
Tee liikkeit joko kiertoarjoitteluna, 1-2 kierrosta tuntuman mukaan.

Käsien nostot vuorotahtiin pään päälle istuen

Sarjat: 2

Toistot: 10/puoli Palautus: siirtymäpalautus

1. Istu ryhdikkäästi tuolille, niska pitkänä rangon jatkeena. Aseta jalkapohjat tukevasti lattialle sekä kädet rennosti vartalon viereen, hartiat keskiasentoon linjaten. Vedä napaa kevyesti sisään ja purista vatsa tiukaksi.
2. Hengitä sisään ja uloshengityksen aikana ojenna toinen käsi peukalojohtoisesti ylös niin pitkälle kuin liikkuvuutesi mahdollistaa. Pidä lantio liikkumattomana koko suorituksen ajan.
3. Hengitä sisään ja uloshengityksen aikana laske käsi pikkurillijohtoisesti takaisin vartalon viereen.
4. Toista liike toisella kädellä.



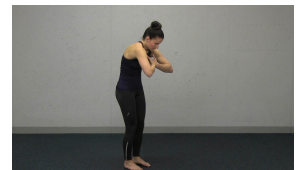
Rintakehän avaus ja pyöristys

Sarjat: 2

Toistot: 10

Palautus: siirtymäpalautus

1. Seiso haara-asennossa. Aseta sormet rintalastan kohdalle.
2. Vedä hartioita taakse ja purista lapoja yhteen samalla sisään hengittäen.
3. Tuo hartiat eteen, anna lapaluiden liukua sivuille ja päästä yläselkä pyöristymään. Hengitä samalla ulos.



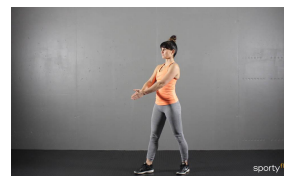
Käsien yhtäaikaisten nosto seisten kämmenet vastakkain

Sarjat: 2

Toistot: 10

Palautus: siirtymäpalautus

1. Seiso ryhdikkäänä ja ota toisella jalalla asekele eteen. Tuo molemmat kädet lantion eteen kämmenet vastakkain. Pidä pää pystyssä ja niska pitkänä. Vedä myös napaa kevyesti sisään ja jännitä alavatsan lihaksia.
2. Hengitä ulos ja sisäänhengityksellä nosta molemmat kädet suorana kohti kattoa. Vie samalla tietoisesti hartioita taakse vetämällä lapaluita yhteen. Pidä lantio liikkumattomana ja alaselässä luonnollinen notko.
3. Uloshengityksellä palauta kädet takaisin lähtöasentoon.
4. Toista liike rauhalliseen hengitysrytmiin.



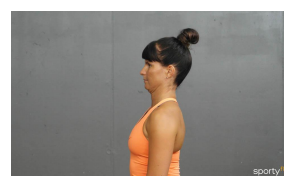
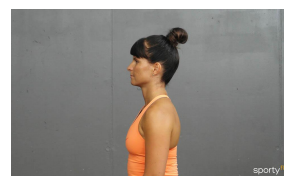
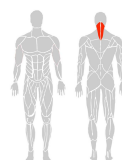
Niskan ojennus istuen

Sarjat: 2

Toistot: 10

Palautus: siirtymäpalautus

1. Istu tuolille ryhdikkäässä asennossa, niska pitkänä rangon jatkeena.
2. Hengitä sisään ja uloshengityksellä vedä päätä taaksepäin, niin että leuka vetäytyy hieman sisäänpäin.
3. Pidä asento sisään hengityksen aikana ja tuo pää uloshengityksellä takaisin keskiasentoon.

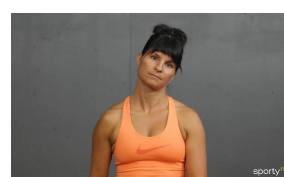
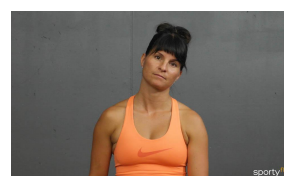
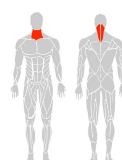


Pään sivutaivutus ja hartian painaminen alas

Sarjat: 1

Toistot: 6-8/puoli

1. Istu tuolille ryhdikkäässä asennossa, niska pitkänä rangon jatkeena.
2. Hengitä sisään ja uloshengityksellä taivuta päätä suoraan sivulle siten että korva lähenee olkapäätä. Hengitä sisään.
3. Paina vastakkaista hartiaa alaspäin kaulan venytystä tehostaaksesi. Hengitä samalla ulos.
4. Jatka liikettä nostamalla sisäänhengityksen aikana hartiaa ylös ja painamalla sitä uloshengityksen aikana alas.
5. Toista liike toiselle puolelle.



Hartioiden yhtäaikainen pyöritys istuen

Sarjat: 1

Toistot: 10

Palautus: siirtymäpalautus

1. Käy istumaan ryhdikkäänä tuolille, jalkapohjat tukevasti lattialla, niska ryhdikkäästi rangan jatkeena. Vedä napaa kevyesti sisään ja jännitä alavatsan lihaksia.
2. Anna käsien rentoutua suoriksi vartalon viereen.
3. Aloita liike nostamalla hartioita etukautta ylös ja takakautta alas. Purista lapoja ylhäällä taakse kohti selkärankaa ja sieltä liukumalla takakautta alas.
4. Tee hartioiden liike mahdollisimman laajassa kaaressa.
5. Etsi itsellesi sopiva hengitysrytmi, jolla rytmität harjoitetta.



Ylävartalon kierto kyljellä maaten

Sarjat: 1

Toistot: 10/puoli

Palautus: siirtymäpalautus

1. Asetu kylkimakuulle ja vie polvet rintakehää kohti, kunnes reidet ja ylävartalo ovat noin 90 asteen kulmassa.
2. Vie kädet suoriksi vartalon etupuolelle, kämmenpohjat vastakkain. Päästä pää painumaan alustaa vasten. Hengitä sisään.
3. Kurota päällimmäistä kättä mahdollisimman pitkälle vartalon eteen. Hengitä samalla ulos.
4. Vedä tämän jälkeen käsi vartaloa pitkin rintakehää kohti samalla sisään hengittäen.
5. Jatka liikettä avaamalla käsi sivulle ja päästä ylävartalo ja pää kiertymään mukana. Hengitä avauksen aikana ulos.
6. Tuo käsi vartaloa myötäillen takaisin etupuolelle.
7. Tee haluamasi määrä toistoja. Käänny toiselle kyljelle ja toista liike.

