

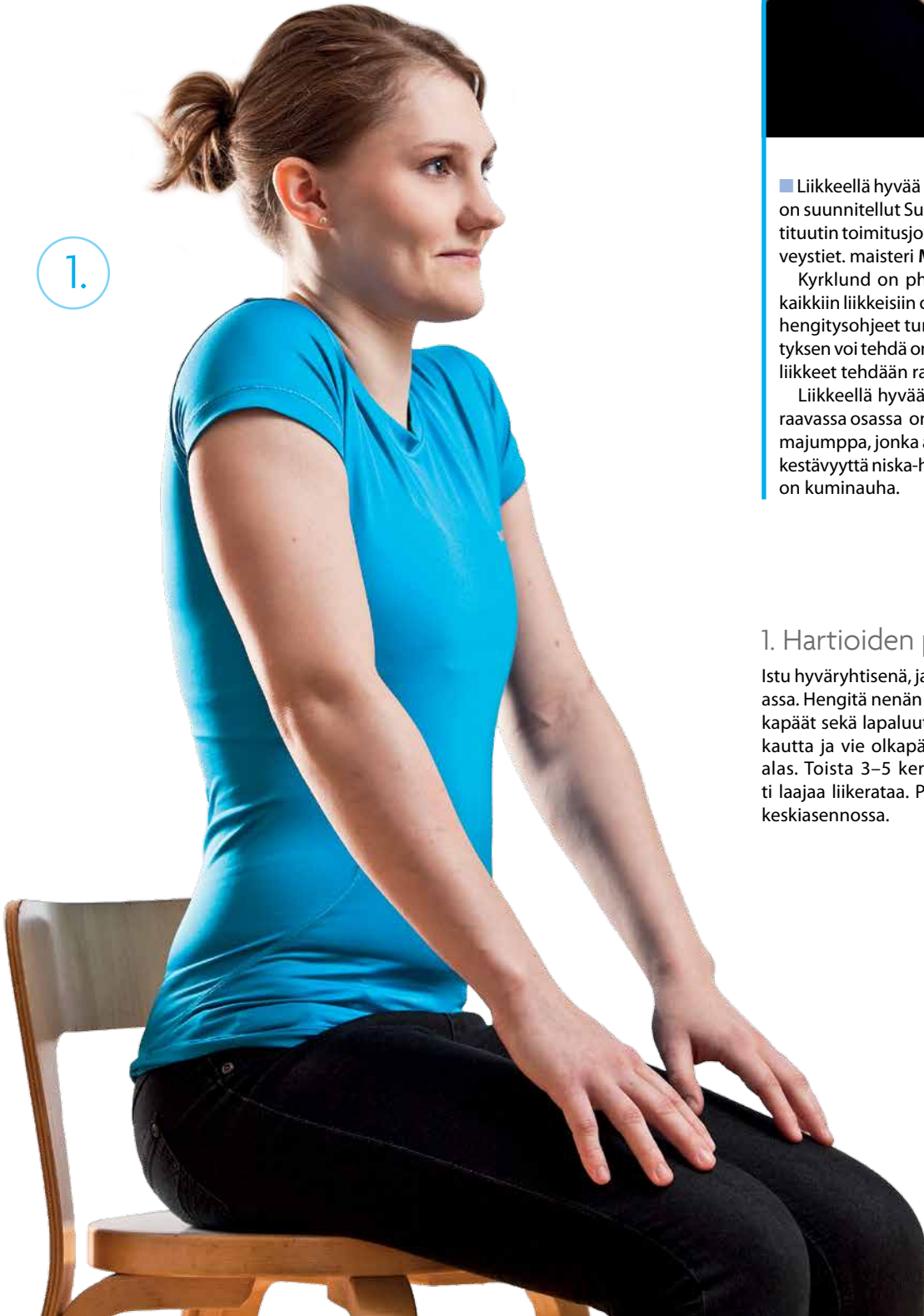
Niska-hartiaseudun jumppa tuolissa istuen



Istuminen, huonot työasennot ja liikkumattomuus aiheuttavat niska-hartiaseudun ongelmia. Suuri osa niska-hartiaseudun ongelmista aiheutuu huonon ryhdin aiheuttamista lihaskireyksistä ja lihasepätasapainosta. Istumatyö vetää etukumaraan, ja viiden kilon painoisen pään roikottaminen rasittaa niska-hartiaseutua. Jäykkää niskaa särkee, ja jännittyntä hartiaseutua jomottaa yhä useammin.

Katkaise kierre. Aloita helpolla Liikkeellä hyvää oloa -artikkelisarjan niska-hartiaseudun jumpalla. Liikkeet voit tehdä työtuolissa istuen kesken työpäivän tai kotona tv:n tai tietokoneen ääressä. Tarvitset vain 5–10 minuuttia, ja niska-hartiaseutu vetreytyy. Halutessasi voit pätkiä jumpan ja tehdä vain pari liikettä kerralla. Pyri kuitenkin tekemään joka päivä jotakin ja pidä huolta ergonomiasta!

1.



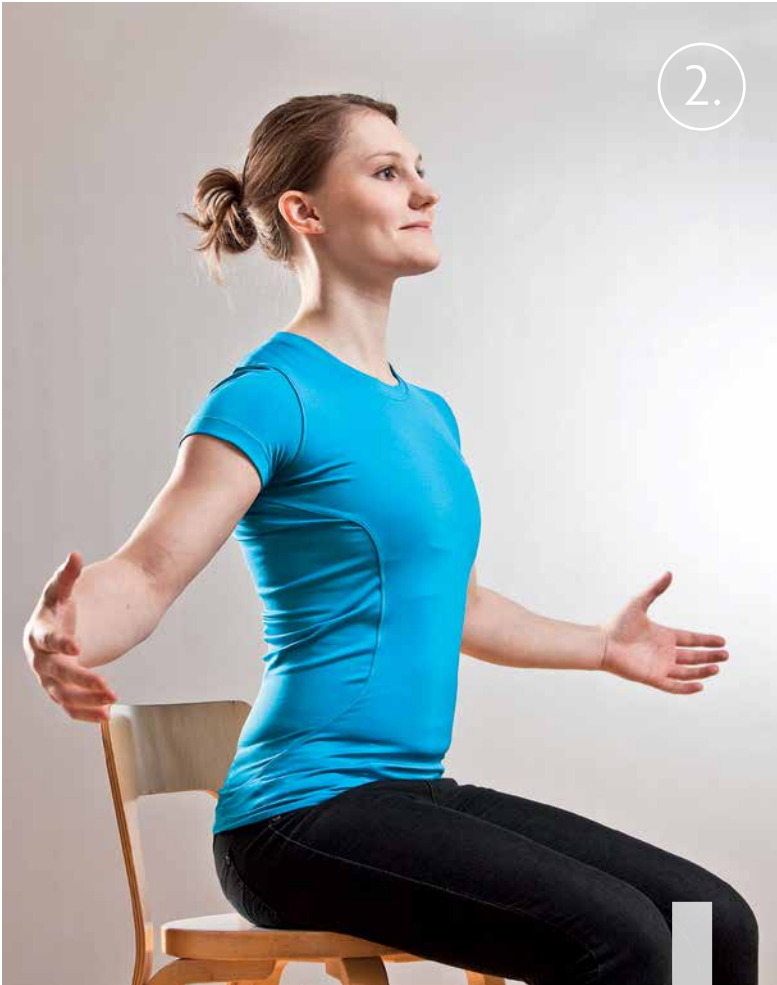
■ Liikkeellä hyvää oloa -artikkelisarjan (1–6) on suunnitellut Suomen Terveysliikuntainsstituutin toimitusjohtaja, fysioterapeutti, terveystiet. maisteri **Marianne Kyrklund**.

Kyrklund on physiopilateskouluttaja, ja kaikkiin liikkeisiin ohjeistetaan hengitys. Jos hengitysohjeet tuntuvat hankalalta, hengityksen voi tehdä omalla tavalla. Pääasia, että liikkeet tehdään rauhallisesti hengittäen.

Liikkeellä hyvää oloa -sarjan sarjan seuraavassa osassa on niska-hartiaseudun voimajumppa, jonka avulla parannetaan lihaskestävyyttä niska-hartiaseudussa. Välineenä on kuminauha.

1. Hartioiden pyöritys

Istu hyväryhtisenä, jalkapohjat tukevasti lattiasa. Hengitä nenän kautta sisään ja nosta olkapäät sekä lapaluut ylös. Hengitä ulos suun kautta ja vie olkapäät sekä lapaluut taakse, alas. Toista 3–5 kertaa tehden rauhallisesti laajaa liikerataa. Pidä niska pitkänä ja pää keskiasennossa.



2. Rintakehän avaus ja niska-hartiaseudun rentoutus

Istu selkä suorana ja jalat tukevasti lattialla. Hengitä nenän kautta sisään kyljet leveiksi ja avaa rintakehä ja vie kädet suorina taakse, lavat yhteen ja kierrä kädet ulkokiertoon peukut ylöspäin.

Hengitä ulos suun kautta, vie leuka rintaan, pyöristä yläselkä ja pudota olkapäät eteen. Tunne venytys niskassa ja koko selässä. Tee liike rauhallisesti kuunnellen kehoa ja toista se 3–5 kertaa. Pidä hartiat rentoina.

3. Lumikki-liike/Rintakehän kierto

Istu selkä suorana ja jalat tukevasti lattialla. Hengitä nenän kautta sisään kyljet leveiksi ja nosta oikea käsi sivulle ikään kuin kämmen peiliksi, josta katsot itseäsi samalla kun kiertät rintakehää oikealle. Hengitä ulos rennosti ja palauta käsi sekä rintakehä keskiasentoon. Toista sama liike vasemmalla kädellä vasemmalle kiertyen. Tee molemmin puolin 3 kertaa. Pidä niska pitkinä ja leuka keskiasennossa.

4. Ylänikan venytys

Istu hyväryhtisenä. Hengitä sisään ja venytä niska pitkäksi. Hengitä ulos ja tee nyökkäysliike: vedä leukaa sisään (kaksoisleuka) ja kippaa otsaa lattiaa kohti. Pidä 5 sekuntia. Rentouta palauttamalla pää keskiasentoon. Toista liike 3–5 kertaa. Pidä yläselän asento suorana ja hartiat rentoina.

5. Kaulan syvien lihasten aktivoiminen

Istu hyväryhtisenä. Hengitä sisään ja venytä niska pitkäksi. Hengitä ulos ja yritä kiertää päätä sivulle vastustaen liikettä kädelläsi otsasta. Pidä jännitys 2–3 sekuntia. Rentoudu. Tee liike kolme kertaa ja vaihda toinen puoli. Pidä niska pitkinä ja leuka keski-asennossa. Tee liike vielä molemmin puolin siten, että vastustat kädellä korvan yläpuolelta. Kuva 6

5. Niska-hartiaseudun venytys

Hengitä sisään ja venytä selkä suoraksi. Kädet ovat rentoina sivuilla. Hengitä ulos, kallista päätä sivulle. Kohdista katse eteen ja hieman alas. Hengitä sisään ja palaa keskiasentoon. Hengitä ulos ja kallista pää toiselle puolelle. Toista liike 3 kertaa molemmille puolille. Pidä hartiat rentoina.

Tee liikesarjan loppuksi rentoja hartiapyörytyksiä.



