

1

NYRKKEILY

Seiso hartianleveydissä haara-asennossa tai käyntiasennossa. Nyrkkeile käsillä eteenpäin ja viistosti sivuille.



2

SAHAUS

Ota vasemmalla jalalla pitkä askel eteenpäin. Nojaa vasemmalla kädellä vasemmanpuoleiseen reiteen. Ota oikeaan käteen paino. Aloita liike kiertämällä hartiaa taakse, koukista samalla kyynärpää. Vedä paino kyljen tasolle ja palaa takaisin lähtöasentoon. "Sahaa" 10 kertaa. Tee liike molemmin puolin.



4

PUNNERRUS

Tee punnerrusliike joko polvet lattiassa tai jalat suorina. Pidä punnerruksen aikana niska pitkänä ja vartalo suorana. Punnerra 8-10 kertaa.



5

KÄSIVARREN NOSTO

Asetu konttausasentoon. Nosta käsivarsi etuviistoon ja pysäytä liike hetkeksi. Toista liikettä vuorotellen molemmin puolin 5 kertaa. Säilytä hyvä niskan ja vartalon asento jokaisen käden noston aikana.



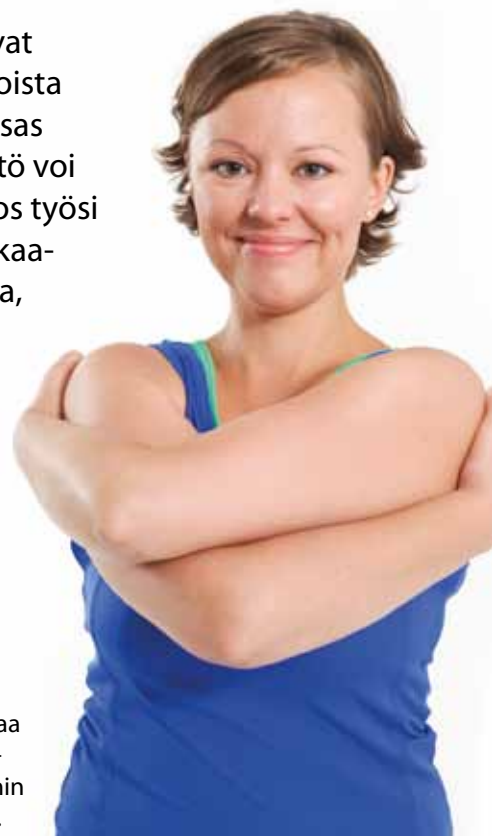
Vahvista niskaa jumpalla

Niska- ja hartiavaivat aiheutuvat usein huonoista kehon asennoista ja yksipuolisista liikkeistä. Runsas päivittäinen tietokoneen käyttö voi myös aiheuttaa niskakipua. Jos työsi vaatii herpaantumaton tarkkaavaisuutta tai jatkuvaa istumista, pidä lyhyitä (5 min) taukoja kerran tunnissa ja vahvista niska-hartiaseutua oheisilla liikkeillä.

3

HALAUS

Halaa itseäsi tiukasti. Voit samalla painaa leukaa kohti rintaa. Tee pientä kiertoliikettä sivulta toiselle noin 20-30 sekunnin ajan. Vaihda käsien paikkaa toisin päin.



6

PÄÄN NYÖKKÄYS

Asetu selinmakuulle. Paina leukaa kevyesti nyökkäysliikkeeseen ja nosta päätä hieman alustalta. Palaa takaisin lähtöasentoon, rentoutua niskan ja kaulan lihakset. Toista liikettä 8-10 kertaa.



7

HARTIALIHASTEN VENYTYS

Ota hyvä istuma-asento, hartiat rentoina ja käsivarret sylissä. Kallista päätä etuviistoon, kierrä leuka kohti kainaloa. Pidä venytys 20 sekuntia. Venytys tuntuu miellyttävänä kireytynä oikeassa hartiakulmassa. Tee sama venytys toiselle puolelle.



Suomen Selkäliitto
Finlands Ryggförbund

Lisää jumppaohjeita jumpakissa.fi

