

Näillä harjoitteilla voit ylläpitää tai parantaa selän liikkuvuutta. Tee liikkeet rauhassa ja keskittyneesti. Hengitä rauhallisesti liikkeiden aikana ja pidä keho mahdollisimman rentona.

Lempeitä liikkuvuus- harjoituksia selälle



1. ETEENTAIVUTUS – SELÄN RULLAUS

Seiso hartianleveydellä haara-asennossa, selkä suorana ja polvet hieman koukussa. Ota tukea käsillä reisistä ja taivuta ylävartaloa selkä suorana eteen- ja alaspäin. Pysäytä siihen kohtaan, mikä tuntuu hyvältä. Vedä napaa sisään, pyöristä selkää ja rullaa hitaasti nikama nikamalta selkä pyöreänä takaisin pystyasentoon. Hengitä ulos eteentaivutuksen aikana ja sisään pystyasentoon palatessa. Toista 5–10 kertaa.



2

2. SIVUTAIVUTUS

Ota kapea haara-asento. Taivuta ylävartaloa sivulle ja kurota kädellä pitkälle yläviistoon. Säilytä lantion asento suoraan eteenpäin. Tunne venytys kyljen lihaksissa. Pidä hetki ja tee sama toiselle puolelle. Toista 5–10 kertaa/puoli.



3a



3b

3. RINTAKEHÄN KIERTO

Istu ryhdikkäästi tuolilla. Ojenna kädet vartalon eteen suoriksi.

a) Vedä kyynärpää edellä toinen käsi koukkuun vartalon viereen samalla kiertäen rintakehästä niin, että lapaluu lähenee selkärankaa. Säilytä katse eteenpäin liikkeen aikana.

b) Tee sama liike kuin edellä, mutta anna katseen kiertää liikkeen mukana. Toista 5–10 kertaa/puoli.

4a



4. SELÄN PYÖRISTYS – NOTKISTUS

Asetu konttausasentoon. Kädet ovat suoraan olkapäiden alapuolella ja polvet ja lonkat 90 asteen kulmassa. Polvet ja jalkaterät ovat lantionleveydellä ja jalkaterät osoittavat suoraan taakse.

a) Pyöristä selkää kuvittelemalla, että käännät häntäluuta jalkojen väliin niin, että alaselkä pyöristyy. Työnnä samalla käsillä lattiaa vasten ja pyöristä myös yläselkä. Käännä vielä leukaa kohti rintaa, jotta niska pyöristyy.

b) Notkista selkää kääntämällä lantiota vastakkaiseen suuntaan ja työntämällä rintakehää eteenpäin niin, että sekä ala- että yläselkä kaartuvat notkolle. Ojenna vielä niska kääntämällä katse suoraan eteenpäin. Pyöristä ja notkista selkää vuorotellen rauhalliseen tahtiin. Toista yhteensä 10 kertaa.

4b



5. VARTALON KIERTO

Asetu selinmakuulle, jalat yhdessä ja polvet koukussa, kädet hartiatasolla t-asennossa. Kierrä jalkoja ja keskivartaloa puolelta toiselle hallitusti rauhalliseen tahtiin. Pidä yläselkä ja lapaluut tiiviisti alustassa koko ajan. Toista 5–10 kertaa/puoli.

5



6



7. ALASELÄN VENYTYS – RENTOUTUS

Selinmakuulla aseta polvet tuolin tai penkin päälle siten, että polvet ja lonkat ovat noin 90 asteen kulmassa ja kädet tukevasti reisien yläosassa. Hengitä rauhallisesti sisään, uloshengityksellä työnnä käsiä reisiä vasten ja pidennä alaselkää. Sisäänhengityksellä vapauta venytys ja rentouta kädet ja selkä. Toista 5 kertaa. Aseta sitten kädet rennosti vartalon viereen, sulje silmäsi ja rentoudu.

7



Selkäliitto

Lisää jumppaohjeita
selkäkanava.fi

Yhteistyössä



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET