

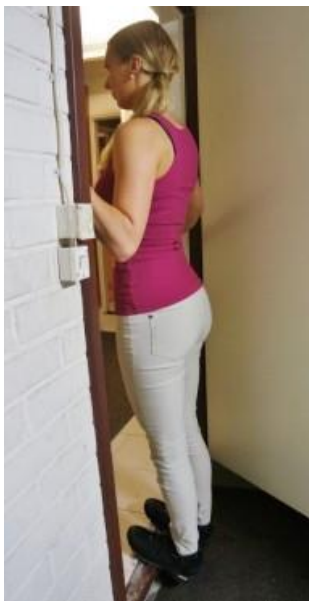
## HARJOITUSOHJELMA NISKA/HARTIA(/SELKÄ)VAIVOIHIN

Tee liikkeet alla olevassa järjestyksessä, sillä edellinen edesauttaa seuraavaa. Koko ohjelman tekemiseen menee pidemmällä minuuttiohjeella noin 35 min. **Älä ikinä pidä asentoa joka tuottaa kipua!** Voit kokeilla ensin muita asentoja ja palata toisena päivänä kokeilemaan onko asennossa helpompi olla.

### 1. Selinmakuu jalat 90° kulmassa: 5-10 min



Makaa selälläsi molemmat jalat nostettuna sellaisen tason päälle, että jalat asettuvat 90° kulmaan (tuoli, sohva tms. penkki...). Kädet voivat levätä kämmenet ylöspäin tai voit pitää käsiäsi vatsan päällä. Älä paina alaselkää kohti lattiaa, vaan keskity rentoutumaan ja hengittämään vatsanpohjasta asti: sisäänhengityksellä vatsa nousee ylös, uloshengityksellä vatsa laskee alas. Pidä asentoa 5-10 minuuttia.



### 2. Painovoimapudotus: 3 min

Pidä kenkiä jalassa (kitkan vuoksi) ja asetu päkiöillä seisomaan porrasaskelmalle niin, että kantapäät roikkuvat reilusti alas askelmalta. Jalkaterät osoittavat eteenpäin ja jalat ovat hartianleveyisessä asennossa. Yli puolet jalkapohjasta tulisi olla poissa askelmalta. Pidä polvet suorana lukossa ja anna oman painosi venyttää pohkeita ja takareisiä. Pidä asentoa 3 minuuttia.

### 3. Selinmakuu jalat suoristettuna seinää vasten: 3-5 min

Makaa selälläsi jalat suoristettuna seinää vasten, lantionleveyisessä asennossa. Yritä saada takapuoli mahdollisimman lähelle seinää. Jännitä reidet ja käännä varpaita osoittamaan kohti lattiaa. Yritä pitää yläselkä rentona. Pidä asentoa 3-5 minuuttia.





#### 4. Istuminen seinää vasten: 4-6 min

Istu seinää vasten jalat suoristettuna, lantionleveyisessä asennossa. Paina takapuolta ja lapoja mahdollisimman kiinni seinään. Jännitä reidet ja käännä varpaat osoittamaan itseäsi päin. Lepuuta käsiä reisien päällä, kämmenet ylöspäin. Pidä asentoa 4-6 minuuttia.

#### 5. Sammakko: 1 min



Makaa selälläsi kuvan osoittamassa asennossa niin, että jalkapohjat ovat kiinni toisissaan. Anna polvien kääntyä ulospäin, mutta varmista että jalkapohjat ovat keskellä vartalon linjaa. Rentoudu ja anna sisäreisien ja lantion alueen lihasten venyä. Voit myös pitää kädet rentoina vartalon sivuilla.

Pidä asentoa minuutin ajan.

#### 6. Käsien ojennus sammakkoasennossa: 30 toistoa



Tee "halonhakuuta" käsillä sammakkoasennossa. Suorista kädet kohti kattoa ja risti sormet yhteen. Pidä kyynärpäät suorana ja laske olkapäät kohti lattiaa. Laske käsiä suoristettuna pään taakse niin alas kuin pystyt *ilman että kyynärpäät koukistuvat*. On tärkeää, ettet yritä laskea käsiä väkisin maahan asti. Tämän jälkeen tuo kädet taas suoraksi kohti kattoa: tämä oli yksi toisto. Tee yhteensä 30 toistoa.

### 7. Staattinen ekstensio: 2 min



Asetu polvillesi ja käsillesi konttausasentoon, polvet lantion alla 90° kulmassa ja ranteet suorassa linjassa olkapäiden alla. Tämän jälkeen siirrä käsiä n. 15 cm (kädenmitan verran) eteenpäin ja vie painoa eteen, niin että ranteet ovat taas olkapäiden alla. Näin lantio työntyy noin kädenmitan edelle polvia. Pidä kyynärpäät suorana lukossa ja anna lapojen työntyä toisiaan kohti. Rentouta vatsa ja anna selän mennä kaarelle (älä pakota). Anna pään ja niskan roikkua täysin rentoina. Pidä asentoa 2 min.

### 8. Nilkkojen puristus toisiaan vasten polviltaan: 50 toistoa



Mene polvilleen (laita tarvittaessa pehmeä alusta alle) sellaisen tason eteen, jolla kädet voivat levätä 90° kulmassa auttamaan tasapainon kanssa. Varo etteivät hartiat jännity. Pysy suorassa asennossa, polvet, lantio ja olkapäät samassa linjassa – älä nojaa eteenpäin. Laita jalkojen väliin n. 15 cm paksu tyyny ja purista koko jalkapohjien sisäosilla pehmustetta (ei vain nilkalla ja kantapäällä) ja rentouta. Tee puristuksia rauhalliseen tahtiin, n. 1-2 sekuntia puristusta ja 1-2 sekuntia lepoa, 50 toistoa.

Voit tehdä tätä ohjelmaa niin usein kun haluat! Suositus on, että **kun sinulla on kipua tai jumitus päällä, niin tee ohjelma kokonaan läpi vähintään kerran päivässä**. Kun kipu häipyy, yritä silti tehdä edes muutama liike päivittäin ylläpitämään rangon oikeaa asentoa (esim. liike 1. ja 3.). Kaularangan välilevyn pullistumassa (C6-C7 välissä) minulle tehokkain liike on ollut nro 7., joka edelleen helpottaa jumitusta heti suorittamisen jälkeen.

Jos tästä ohjelmasta oli sinulle apua, käytän kommentoimassa blogiin (ja antamassa sydämen) 😊

<http://intensebyanu.com/harjoitusohjelma-niskavaivoihin/>