

Niskahartiaseutua rentouttavia liikkeitä

Tiina Laiho, fysioterapeutti, OMT-klinikka Kaivopiha

Tee liikkeet vointisi mukaan, Istuen liikkeet ovat helpompia, seisten tehtyinä harjoittavat tehokkaammin myös tasapainoa ja koordinaatiota. Vaikeutta voit lisätä myös nopeuttamalla tempoa. Pyri tekemään jokaista liikettä 20-40 kertaa niin, että tulee lämmin olo.



Istuen, kädet rennosti vastakkaisilla olkapäillä.
Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle.

Seisten, pidä lantio paikallaan ja kierrä ylävartaloa puolelta toiselle samalla työntäen käsiä vuorotellen pitkälle eteen.





Istuen, kädet ernnosti vastakkaisilla olkapäillä.
Taivuta ylävartaloa sivulta toiselle.

Seisten, pidä lantio paikallaan ja taivuta ylävartaloa sivulta toiselle, työntäen samalla käsiä vuorotellen pitkälle kohtia kattoa.



Istuen, kädet reisien päällä (saat alkuun tarvittaessa käsillä tukea, pyri kuitenkin tekemään liike ilman käsien apua). Vie leuka rintaan, pyöristä yläselkää ja kumarru alas vieden pää polvien väliin, rullaa "nikama kerrallaan" takaisin ylös.

Seisten, laita kädet yhteen ja ojenna kädet ylös kohti kattoa, kumarru eteepäin vieden samalla kädet alas polvien väliin ja polvista jousaen ojentaudu takaisin ylös kohti kattoa.

