

Niskakajamit!

JUMPPAAJA: **Tuula Tikkanen** | KUVAT: **Kimmo Brandt**, COMPIC PHOTOS OY | OHJEET: **Tinja Saarela**, REUMALIITTO

Keltaisen Nauhan jumppa vetreyttää niska-hartiaseudun.

NISKAN vetreytys on helppo aloittaa taukojumpalla. Kuminauhan avulla vaikutus tehostuu.

TEE liikkeet päivittäin sopivan tilaisuuden tullen.

LIHASTEN rentoutumiseen riittää, kun teet kutakin liikettä 6–10 kertaa.

TEHOKKAAN lihaskuntoharjoituksen saat, kun teet liikkeet lihasväsymiseen asti vähintään 2 kertaa viikossa toistamalla liikkeet 8–15 kertaa, 2–3 sarjaa. Tahti saa olla reipas.

SEISO tai istu ryhdikkäässä asennossa.

HENGITÄ rauhallisesti ja pidä keskivartalo tiukkana.



YLÄSELÄN AVAUS JA LIIKKUVAT OLKAPÄÄT

2 Vie toinen käsi alakautta selän taakse kämmenpuoli ulospäin. Kurkota kättä lapaluiden väliin. Vie toinen käsi ja vastuskuminauha yläkautta selän taakse lapaluiden väliin. Ota vastuskuminauhasta kiinni yrittäen saada sormet mahdollisimman lähelle toisiaan. Vedä vuorotellen ylä- ja alakädellä ylös-alas. Huomioi vartalon ryhdikäs asento koko suorituksen ajan. Toista sama kädet tosin päin.



TAVOITA TAIVAITA

3 Jatka samassa asennossa kuin edellisessä liikkeessä eli toinen käsi on koukussa vartalon takana ja toinen koukussa korvan vieressä. Ojenna korvan vieressä oleva käsi suoraksi kohti kattoa. Voit ojentaa käden joko olkapään edessä tai sivulla. Tee sama toisella kädellä.

JOUSTONYRKKEILY

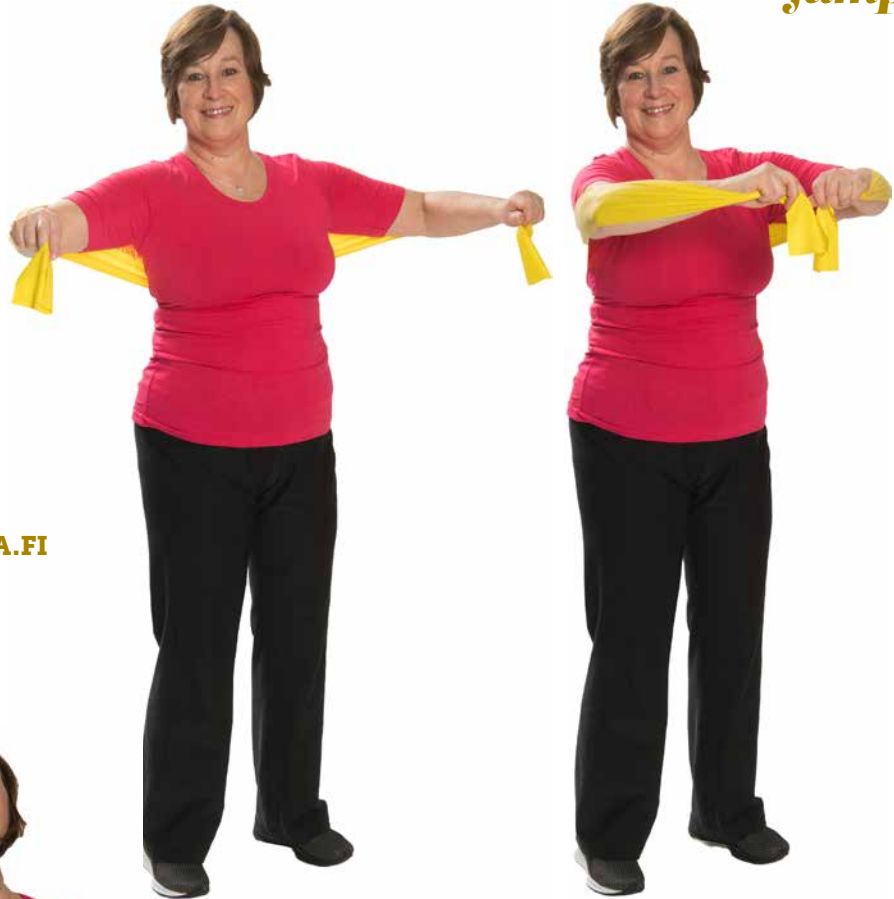
1 Nauha on selän takana ja kädet koukussa rinnan tasolla. Ojenna käsiä vuorotellen eteenpäin.





Keltaisen Nauhan päivä

WWW.KELTAISENNAUHANPAIVA.FI



ISO HALI

4 Kädet ovat koukussa ikään kuin siivet vartalon sivuilla, kyynärpäät lähellä kylkiä. Kuminauha on selän takana. Vie kädet yhteen edessä hartioiden korkeudelle ja tuo takaisin sivulle.



MAAPALLO PYÖRII

5 Lähte pyörittämään päätä piirtäen nenällä ympyrää kasvojesi eteen. Tuo ensin katse alaviistoon. Jätä leuan ja rintakehän väliin tennispallon kokoinen kolo. Siitä leuka jatkaa matkaa kohti saman puolen kainaloa kunnes rauhalliseen tahtiin katse nostaa pään sivukautta keskelle. Keski-asennossa katse tavoittelee taivaita. Pidä hartiat rentona ja niska hallittuna yläasennossakin. Anna katseen painua nyt toisen puolen kainaloa kohti. Vaihda ympyrän suuntaan muutaman kierroksen jälkeen.

OJENNUS NISKAAN

6 Seiso kasvot seinään päin. Nauha on kaksin kerroin takaraivolla. Pidä kiinni nauhan molemmista päistä. Nojaa kyynärvarsilla seinään. Vedä päätä taaksepäin niin, että leuka pysyy koko ajan alhaalla. Älä irrota kyynärvarsia seinästä.



KELTAISEN NAUHAN PÄIVÄÄ VIETETÄÄN KESKIVIKKONA 14. maaliskuuta. Tänä vuonna teemapäivänä keskitytään niskan seudun hyvinvointiin. Niskan ja hartioiden vaivat ovat yleisiä erityisesti toimistotöissä, joskaan tarkkaa syytä vaivoille ei yleensä pystytä osoittamaan. Liikunta vahvistaa lihasvoimaa, kudosten kestävyyttä, niveliä ja nivelsiteitä ja lisää kivun sietoa.