

18.3.2020
KELTAISEN NAUHAN PÄIVÄ

Tauon taika

KELTAISEN NAUHAN PÄIVÄN LIIKKUJA: MARKO KERÄNEN | KUVAT: KIMMO BRANDT, COMPIC PHOTOS OY
| TEKSTI JA OHJEET: TINJA SAARELA, REUMALIITTO

Pieni liikuntatuokio on hyvä terveysteko.

Keltaisen nauhan päivä muistuttaa, että tauko tekee hyvää. Lihakset ja nivelet tarvitsevat liikettä ja kuormitusta. Liikkumalla voit vahvistaa lihasvoimaa, kudosten kestävyyttä, niveliä ja nivelsiteitä sekä lisätä kivun sietoa. Kaikki liikunta on plussaa kestäpä se minuutin tai tunnin.

Keltaisen Nauhan päivä on ollut Reumaliiton perinteenä jo 2000-luvun alusta alkaen. Tänä vuonna nauhajumpan liikkeitä näyttää *Tanssii tähtien kanssa* -ohjelmasta tuttu **Marko Keränen**.

Taukoliikunnaksi ja lihasten rentoutumiseen riittää, kun teet jokaista liikettä 5–10 toistoa.

Jos haluat tehokkaan lihaskuntoharjoituksen, treenaa kunnes lihakset tuntuvat väsyneiltä. Toista treeni kahdesti viikossa. Tee jokaista liikettä 8–15 toistoa, ja toista sarjat 2–3 kertaa. Tahti saa olla reipas, jotta veri kiertää hyvin. Silloin lihakset työskentelevät tehokkaasti. Pidä kaikissa liikkeissä ranteet suorina ja olkapäät kevyesti taakse ja alas painettuna.



1

SIVUTYÖNTÖ

VOIT istua tai seistä. Ota nauhasta kiinni molemmiin käsiin vyötärön korkeudella. Pidä kyynärpäät kiinni vartalossa. Vie käsiä toisistaan pois päin sivulle. Palaa hitaasti alkuasentoon liikettä jarruttaen.



ALARAAJOJEN LOITONNUS

VOIT tehdä liikkeen tuolilla istuen tai lattialla kyynärnojassa selinmakuulla, polvet koukussa. **KIERRÄ** kuminauha reisien ympärille. Nosta jalkoja hieman ilmaan ja työnnä reisiä pois päin toisistaan. Palaa alkuasentoon liikettä jarruttaen. Voit tehdä liikkeen molemmilla jaloilla yhtä aikaa tai vuorotellen ensin yhdellä, sitten toisella jalalla.

2



3

VIPUNOSTO

ISTAHDA tuolille, kuminauha kulkee istuimen alta. Ota nauhan päistä kiinni. Nosta kädet sivulle hieman etuviistoon ja palauta takaisin alas. Voit tehdä liikkeen molemmilla käsillä yhtä aikaa (kuvassa) tai vuorokäsin. Valitse tapa, joka tuntuu mukavimmalta.

4

VETO NISKAAN

SEISO tai istu tuolilla.

A) NOSTA kädet ylös vartalon jatkeeksi.

Kuminauha on käsiesi välissä.

B) VEDÄ kuminauha alas niskan taakse.

KÄYTÄ lavan lähentäjälihaksia ja vedä kyynärpäät tehokkaasti alaviistoon. Kiinnitä erityistä huomiota selkärankaan: ei mutkia tai notkoja, vaan vartalo suorana ja keskivartalonlihakset töissä. Palauta hitaasti ja hallitusti takaisin ylös. Jos niskaan veto ei onnistu, vedä kuminauha etupuolelle, rinnalle.

HUOM! Vielä paremman liikkuvuusharjoituksen saat, kun teet liikkeen selinmakuulla tai seisten päätä ja selkää seinää vasten. Vedä nauha päälakeen asti ranteet lattiaa/seinää pitkin.



6

SELÄN LEPUUTUS

MARKON oma lempiliike on tämä: Asetu lattialle selinmakuulle ja nosta jalat tuolille, seinälle tai vaikka tyynyjen päälle. Selkä lepää hyvin. Sulje silmäsi.

KAHVAKUULAHEILAUTUS ILMAN KUULAA

VOIT istua tai seistä. Aseta kuminauha molempien jalkojen alle. Ota jalkojen välissä nauhan päistä kiinni niin, että nauha kiertää kantapäät. Kyykisty ja ojenna sitten vartalosi suoraksi kuin ponnistaisit hyppyyn. Kädet saavat nousta kohti kattoa. Palaa kyykkyyyn jarruttaen. Liike on tehokas koko vartalolle.

5

