

Niska-hartiaseudun rentouttaminen

Hyvä ryhti, hyvät työasennot, säännöllinen elämänrytmi ja riittävä uni vähentävät niska-hartiaseudun jännitystä.

Reipas kävely ja sauvakävely ovat hyviä liikuntamuotoja niska-hartiakipuiselle.

Anna käsiesi heilua rennosti kävellessä tai opettele oikeaoppinen sauvojen käyttö. Verenkierto lihaksissa lisääntyy, aineenvaihdunta paranee ja lihakset rentoutuvat.

- Asetu selkä seinää vasten ja paina olkapäitä ja niskaa seinää kohti. Toista liike 5 - 10 kertaa.
- Asetu selinmakuulle. Paina leuka rintaa kohti ja nosta päätä rauhallisesti ylös. Laske niska pyöreänä alas. Toista liike 5 - 10 kertaa.
- Nosta hartioita ylös korvia kohti ja paina käsiä sitkeästi kohti lattiaa vuorotellen.
- Toista liikettä 5 - 10 kertaa.
- Laita sormet olkapäille ja piirrä kynänpäillä ympyrää, joko molemmilla käsillä yhtä aikaa tai yhdellä kädellä kerrallaan. Vaihda suuntaa välillä.
- Vedä hartiat taakse, lapaluut yhteen, kierrä peukaloita ulospäin ja rentouta. Toista useita kertoja.
- Venytä toista kättä kohti kattoa ja paina samanaikaisesti toista kättä alaspäin.
- Sama liike toisin päin.
- Paina rinnan korkeudella kämmeniä voimakkaasti vastakkain ja rentouta. Toista liikettä 10 kertaa
- Painojen nostaminen on myös hyödyksi niska-hartiaseudun vaivoista kärsiville ja se vahvistaa hyvin käsi- ja rintalihaksia. Painoja ei välttämättä tarvitse mennä nostamaan kuntosalille. Kotona voi myös nostaa painoja, kunhan muistaa aloittaa kevyillä painoilla (naiset esim. 1,5 kg käsipainot).