



Suomen Selkäliitto  
Finlands Ryggförbund

# Liikettä yläselälle!

## JUMPPAKUMINAUHA

tehostaa harjoittelua. Sen kanssa voit harjoitella missä ja milloin vain. Nämä liikevinkit on suunniteltu etenkin yläselän jäykkyydestä ja/tai voimattomuudesta kärsiville.

Säilytä hyvä ryhti koko harjoittelun ajan. Aloita harjoittelu siten, että vedät kevyesti napaa sisäänpäin ennen kuin aloitat. Säädä nauhan pituus liikkeeseen sopivaksi kiertämällä sitä kämmentesi ympäri.

Tee harjoitukset tasaisesti ja ota hengityksestä tukea eli hengitä liikkeiden aikana rauhallisesti, se rytmittää liikettäkin.

Harjoittelu on tehokkainta, kun et päästä nauhaa missään vaiheessa täysin löysäksi ja jarrutat liikettä ns. palautumisvaiheessa. Pidä ranteet suorina samassa linjassa kyynärvarren kanssa.

Toista kutakin liikettä 8-12 kertaa kuntosi mukaan. Aloita pienemmällä toistomäärällä ja lisää toistoja vähitellen. Voit tehdä myöhemmin myös toistot kahteen tai kolmeen kertaa pitäen välillä pienen tauon. Päästä liikkeiden välillä kädet rennoiksi ja voit heilutella ja ravistella niitä.

Tee liikkeet aina täydellä liikeradalla eli vie liike aina loppuun asti, se kehittää liikkuvuutta nivelissä ja selkärangassa. Liikkeiden aikana niveltä ei kuitenkaan tule yliojentaa (esim. polvet).



### 1. Käden työntö

Asetu perusasentoon. Jalat lantion leveydessä haara-asennossa, paino molemmilla jaloilla.

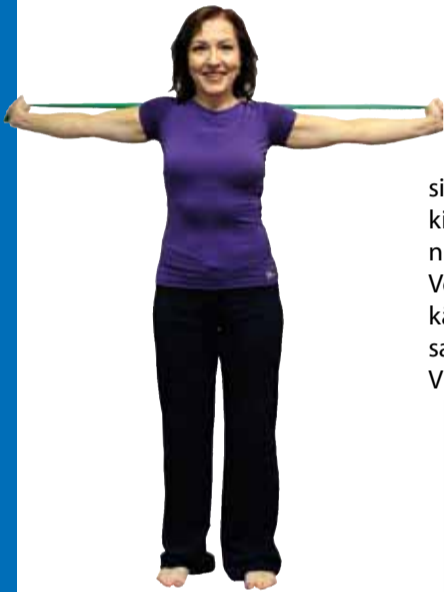
Aseta kuminauha yläselän taakse, lapaluiden päälle. Hengitä sisään ja uloshengityksellä kurota oikea käsi sekä lapaluu eteenpäin ja anna rintakehän kiertyä hiukan liikkeen mukana. Sisäänhengityksellä palaa alkuasentoon. Pidä liikkeen aikana lantio paikallaan. Tee liike sitten vas. kädellä.

Jos suljet silmäsi, keskityt paremmin liikkeeseen ja tunnet miten vinot vatsalihakset aktivoituvat liikkeen aikana. Vältä rintalihasten voimakasta jännitystä. Tässä liikkeessä kuminauha ohjaa liikettä, sen ei tarvitse olla kovin tiukka.



### 2. Rintakehän kierto

Kuminauha edelleen yläselän takana, nosta kädet sivuille ja loitonna lapaluuta hieman selän takana. Hengitä sisään. Uloshengityksen aikana kierrä ylävartalo oikealle ja pyri pitämään lantio paikallaan. Sisäänhengityksen aikana palaa keskelle. Tee toiseen suuntaan. Pidä liikkeen aikana hartiat rentoina ala-asennoissa.



### 3. Lapojen liike

Seiso lantion leveydessä haara-asennossa. Laita nauha kaksinkerroin ja ota nauhan päistä kiinni. Nosta kädet suoraksi ylös, niin kuin ottaisit ylätaljasta kiinni. Vedä nauha selän taakse niin pitkälle kun helposti menee. Venytä samalla nauhaa auki sivuille päin. Vie kädet takaisin ylös.



### 4. Kyykky ja käden nosto eteen

Seiso ryhdikkäänä lantion leveydessä haara-asennossa. Nauha kulkee jalkojen alta käsiin. Kyykisty ja nosta joka toisella kyykkäyksellä oikea ja joka toisella kyykkäyksellä vasen käsi eteen.



### 5. Käden ojennus

Aseta kuminauha toisen jalan alle ja kiedo toinen pää saman puolen käden ympärille. Koukista käsi siten, että kyynärpää osoittaa kattoon ja käsi on niskan takana. Toinen käsi tukee etupuolelta tätä kättä. Pidä napa kevyesti sisällä ja vyötärö pitkänä. Hengitä normaalisti ja pidä hartiat alhaalla, kun ojennat nauhaa suoraksi kattoa kohti. Palauta jarruttaen takaisin alkuasentoon. Harjoitus vahvistaa olkavarren ojentajalihaksia.

### 6. Sahausliike

Seiso leveässä haara-asennossa oikea jalka takana. Vie nauha etummaisesta jalan alle ja tartu toiseen päähän oikealla kädellä. Tue vasen käsi reiteen ja nojaa käteen reilusti. Kiristä nauhaa vetämällä oikeaa kyynärpäätä koukkuun ja viemällä sitä selän taakse viistosti kattoa kohti (ikään kuin sahaisit). Palauta käsi hitaasti lähtöasentoon.



### 7. Hartioiden nosto

Seiso nauhan päällä. Pidä niska pitkänä ja nosta hartiat ylös kohti korvia ja laske alas.



### 8. Kyljen supistus

Seiso nauhan päällä ja pidä oikealla kädellä nauhasta kiinni. Taivuta vasemmalle, tunnet kuinka oikealla puolella nauha kiristyy. Palaudu pystyasentoon jarruttaen liikettä. Tee ensin samalle puolelle sarja ja sitten vaihda nauha toiselle puolelle ja tee kyljen taivutus toiseen suuntaan.



### 9. Kuminauhasoutu ja rentoutuminen

Istu selkä suorana nauha jalkapohjien alla. Pidä polvet koukussa ja napa kevyesti vedettynä sisään. Alkuasennossa kädet ovat suorina. Vedä kyynärpäät rauhallisesti taakse. Pidä liikkeen aikana kyynärpäät lähellä kylkiä ja hartiat alhaalla. Liikkeen pitää tuntua lapojen välissä. Ojenna kädet takaisin suoriksi. Tee liikettä jonkin aikaa ja sen jälkeen käy selinmakuulle ja rentoudu hetken aikaa.