

Henkilökohtainen harjoitusohjelma

Niskajumppa (ilman, kn, levypaino, matto, penkki)



Sinnasport

Sinnasport

Kuusikaari 12 as.1, 21110, Naantali, Suomi

Laatija Sini Tuomi

Asiakas

Harjoittelu alkaa 30.10.2019

Päinmakuulla.



Vedä leuka sisään ja kohota otsa ja nenä noin sentin verran alustasta.

Pidä asento 5 sekuntia. Rentoudu.

Toista 5 kertaa.

©Physiotools



©Physiotools

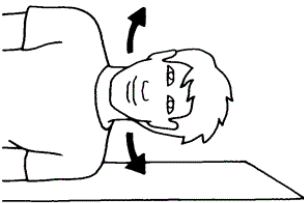


Niskan sivuttainen taivutus

Kylkimakuulla penkillä, pää penkin ulkopuolella. Pidä noin 1kg levypainoa korvalla, taivuta pää sivulle alas ja ylös (vastusta kohden).

Toista 10 kertaa per puoli.

©Physiotools

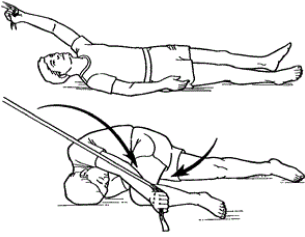


Asetu kylkimakuulle.

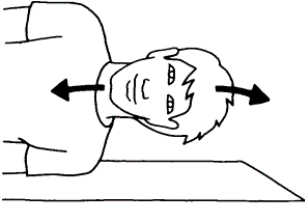
Nosta pää irti alustasta ja tee keskiasennossa ei-ei -liikettä.

Toista 8 - 10 kertaa.

©Physiotools



©The Saunders Group Inc.



Asetu kylkimakulle.

Nosta pää irti alustasta ja tee keskiasennosta kyllä-kyllä -liikettä.

Toista 8 - 10 kertaa.

©Physiotools



Tavoite: Auttaa lisäämään niskalihasten voimaa ja parantamaan niskan hallintaa.

Ohjeet:

Istuen. Kiinnitä ensin nauhalenkki toisesta päästään tukevasti taaksesi ja aseta sen jälkeen nauha pääsi ympäri. Pidä selkä ja niska ojennettuina keskiasentoon. Kallista itseäsi lonkista eteenpäin, liikuttaen päätä noin 10 cm eteenpäin. Pidä hetken ja palaa hitaasti alkuasentoon. Pidä niska suorana, liiku hartioista.

©The Hygenic Corporation

Sarjat 1 Toistot 10

Väri _____



Tavoite: Auttaa lisäämään niskalihasten voimaa ja parantamaan niskan hallintaa.

Ohjeet:

Istuen. Kiinnitä ensin nauhalenkki toisesta päästään tukevasti eteesi ja aseta sen jälkeen nauha pääsi ympäri. Pidä selkä ja niska suorana ja istu kallistuneena lonkista eteenpäin, pää vietyä noin 10 cm eteenpäin. Kallista itseäsi taaksepäin. Pidä hetken ja palaa hitaasti alkuasentoon. Pidä niska suorana, liiku hartioista.

©The Hygenic Corporation

Sarjat 1 Toistot 10

Väri _____



©The Hygenic Corporation

Tavoite: Auttaa vahvistamaan niskaa tukevia lihaksia ja scalenus -
liharyhmää

Ohjeet:

Aseta nauhan keskikohta pään ympäri. Tartu nauhasta silmien tasalta,
viistosti pään sivulta. Pidä niska keskiasennossa ja leuka hieman
sisäänpäin vedettynä. Ojenna kyynärpäätä suoraan sivulle niin, että
nauha venyy. Palauta hitaasti, pidä niskan asento hallittuna.

Sarjat 1 Toistot per puoli 10

Väri
