

Selän taaksetaivutus

Teemme monia askareita päivän aikana eteenpäin kumartuneessa asennossa. Selän taaksetaivutus voi parantaa liikkuvuutta ja vähentää äkillisten kipujen ilmaantumista arjessa.

Harjoite 1:

Asetu päinmakuulle kyynärpäät koukussa, kädet ja kyynärvarret alustaa vasten. Työnnä käsillä ja kyynärvarsilla alustaa vasten niin että rinta nousee irti alustasta ja selkä ojentuu taakse. Kädet ja kyynärvarret pysyvät alustassa.

Laske rinta takaisin alas ja toista liike.



Harjoite 2:

Asetu päinmakuulle kädet olkapäiden tasolla kyynärpäiden ollen koukussa.

Työnnä kyynärpäät suoraksi.

Lantion tulee pysyä kiinni alustassa ja selkä ojentuu taakse.

Laske itsesi alas ja toista liike.



Harjoite 3:

Seiso lantionleveyisessä asennossa kädet alaselällä takamuksen yläpuolella. Vie hartioita hitaasti taaksepäin ja lantiota eteenpäin ja anna selän ojentua taakse.

Palauta itsesi alkuasentoon ja toista liike.

