

Rangan liikkuvuus



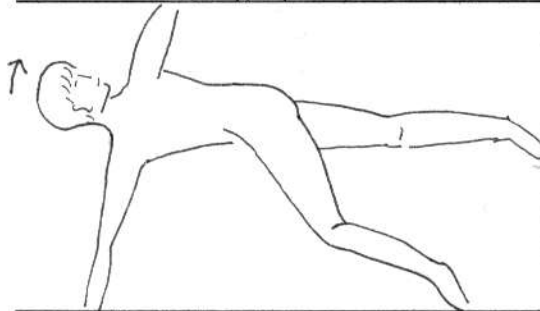
Alkuasento: Istu tuolilla, kädet vastakkaisilla hartioilla. Taivuta ylävartaloa eteen, kierto on oikealle ja sivutaivutukseen oikealle.

Suoritus: Hengitä syvään sisään/ulos. Anna uloshengityksen aikana painua enemmän ko. kolmeen liikesuuntaan. Ja toisinpäin...



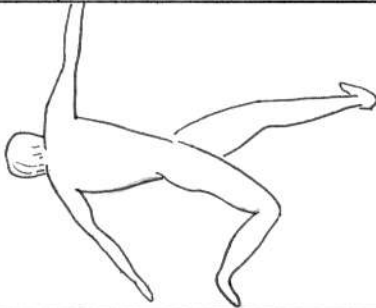
Alkuasento: Sama kuin edellä, kädet niskan takana.

Suoritus: Säilytä sivutaivutus oikealle mutta vie ed. asennosta ojennukseen ja kierto on vasemmalle.



Alkuasento: Selinmakuulla, kädet sivulla.

Suoritus: Vie vasen jalka hieman polvi koukussa oikean jalan yli oikealle ja kierrä päätä vasemmalle ("korkkiruuviasentoon"). Pidä muutama sekunti ja kierrä toisinpäin.



Alkuasento: Päänmakuulla, kädet sivulla.

Suoritus: Vie oikea jalka taakse vasemman jalan yli.



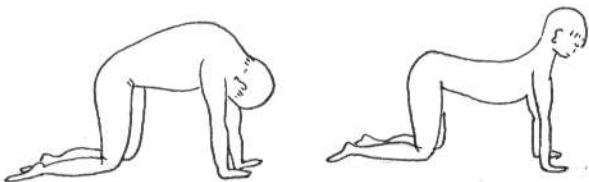
Alkuasento: Kylkimakuulla, alempi jalka suorassa linjassa vartalon jatkeena. Päällimmäinen jalka koukussa, polvi edessä maassa (lonkka 90°)

Suoritus: Nouse (suoran) käden varaan ja tunne venytys kyljessä. Lantion kierto ja ylävartalon siirto eteen-taakse muuttavat venytyksen tunnetta.



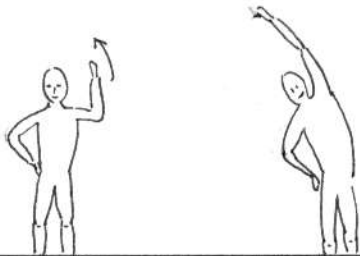
Alkuasento: Konttausasento.

Suoritus: Nosta käsi sivulta ylös. Anna katseen seurata kättä. Liike tehdään uloshengityksen aikana. Lopuksi pidä ääriasennossa ja hengitä sisään muutaman kerran pyrkien lisäämään liikettä uloshengityksen aikana.



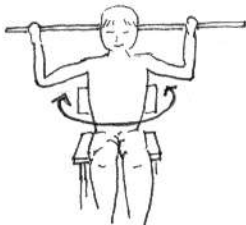
Alkuasento: Konttausasento.

Suoritus: Pyöristä yläselkä pään jäädessä rentona käsien väliin. Voit tehdä liikkeenä ojentamalla selän (katse eteen) jos kaularanka ok.



Alkuasento: Seisten, oikea käsi lantiolla, vasen olkavarsi 90° sivussa, kyynärpää 90° koukussa.

Suoritus: Taivuta vartaloa sivutaivutukseen oikealle ja kurota vasemmalla kädellä oikealle.



Alkuasento: Istuen keppi hartioilla.

Suoritus: Vartalon kierto puolelta toiselle.



Alkuasento: Istuen keppi hartioilla. Aseta vasen jalka oikean polven päälle. Ota alaselkään maksimi ojennus.

Suoritus: Pidä selän sivutaivutus ja ojennus, lähde kiertämään vasemmalle.



Alkuasento: Selinmakuulla, polvet koukussa. Aseta käärittö pyyhe tai 2 sukassa olevaa tennispalloa ym. rintarangan kohdalle haluttuun segmenttiin.

Suoritus: Paina uloshengityksen aikana selkää alaspäin.