

Kaularangan stabiliteetti



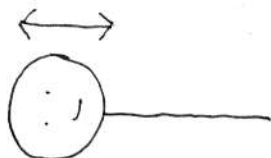
Selinmakuulla. Vie leuka sisään ja nosta takaraivo juuri ja juuri irti maasta. Säilytä asento äläkä anna leuan työntyä ylös.

Toista 2 x väsymiseen saakka.



Selinmakuulla. Paina takaraivoa staattisesti maata vasten. Voimakkuus submaksimaalinen, kipurajan alapuolella.

Toista 10 x 10 sekuntia.



Kylkimakuulla. Vie leukaa hieman sisään (hyvä ryhti). Tee pientä nyökkäysliikettä.

Toista 2 x väsymiseen saakka molemmilla kyljillä.



Sama alkuasento. Tee pientä kiertoliikettä ("ei").

Toista 2 x väsymiseen saakka molemmilla kyljillä.