

# Yläselkä kuntoon



1



2



3

Jumpassa voit käyttää 1 – 1,5 kilon käsipainoja tai kotoa saatavia välineitä esim. riisipusseja, joista on helppo saada ote. Liikkeet lisäävät kohdelihasten verenkiertoa. Ohjelmaa voi käyttää taukojumppana, jolloin liikesarjoja tehdään kerran. Haluttaessasi lisätä voimaa sarjoja tehdään 2 – 3/liike. Sarjojen välillä tauko voi olla 1 – 2 minuuttia tai oman tuntemuksen mukaan.

## 1. KÄSIEN YLÖSNOSTO

Pidä kädet koukistettuina vartalon edessä painot käsissä. Nosta käsiä vuorotellen ylös, toisen tullessa alas, nosta toinen jo ylös. Tee nostoja molemmilla käsillä 5 – 7 kertaa, pidä tauko ja toista sarja uudelleen 2 – 3 kertaa.

## 2. HARTIOIDEN KOHOTUS

Nosta hartiat ylös kohti korvia ja takaisin alas, painot käsissä. Toista 10 – 15 kertaa, pidä välillä tauko ja toista sarjaa uudelleen 2 – 3 kertaa.

## 3. HAUSLIIKE

Pidä painot käsissä kämmenpuoli ylöspäin kädet suorina vartalon sivuilla. Koukista ja ojenna kyynärpäitä vuorotellen. Tue kyynärpäitä vartaloon ja varmista näin niiden pysyminen kiinni vartalossa. Toista liike molemmilla käsillä 5 – 7 kertaa, pidä tauko ja toista sarja uudelleen 2 – 3 kertaa.



5



6

## 4. SAHAUSLIIKE

Asetu kuvan mukaiseen asentoon nojaten toisella kädellä esimerkiksi tuoliin tai omaan polveesi. Pidä toisessa kädessä käsipainoa ja vie tämän käden kyynärpää ylös, palauta takaisin ala-asentoon suoraksi. Toista 5 – 7 kertaa ja vaihda asentoa ja käsipainoa toiseen käteen. Toista sarjat molemmille puolille uudelleen.



4

## 7. RINTALIHASTEN LIIKE

Selinmakuulla jumppamatolla aseta kädet suoriksi vartalon sivulle T-asentoon käsipainot kummassakin kädessä. Tuo painot kädet suorina vartalon eteen ylös yhteen ja palauta takaisin lattialle. Toista 5 -7 kertaa, pidä tauko ja toista sarja 2 – 3 kertaa.



7

## 5. HARTIALIHASTEN VENYTYS

Voit pitää painot käsissä tehostamassa venytystä. Anna pään painua toiselle olkapäälle ja anna samalla vastakkaisen käden painon tehostaa venytystä. Pidä venytys 20 – 30 sekuntia, vaihda venytyksen suunta toiselle puolelle kallistamalla pää toiselle olkapäälle. Hengitä rauhallisesti venytyksen aikana. Tee uudelleen molemmille puolille.

## 6. HALAUSVENYTYS

Halaa itseäsi samalla pyöristämällä yläselkää. Anna leuan painua kohti rintaa. Tee samalla pientä kierto liikettä sivulta sivulle/ylävartalossa noin 20 sekunnin ajan. Vaihda käsi-en paikkaa toisinpäin.

8



## 8. RINTALIHASTEN VENYTYS SELIN MAKUULLA

Nosta kädet vartalon jatkeksi pään yläpuolelle. Anna käsien painua suorina tai kyynärpäät hieman koukussa lattiaan. Pysy venytysasennossa 1 – 2 minuuttia.