



## Kaularangan stabiloivat harjoitteet makuulla

Tee harjoitukset 2 - 3 kertaa viikossa.



Kaulan ja niskan lihasten vahvistavat harjoitukset ja niskarusetin venytys:

Tunne selinmakuulla pieni kolo niskan ja alustan välissä, paina päätä kirjaa vasten niin, että kolo tulee mahdollisimman pieneksi. Painaessa päätä alustaan venytys tuntuu niskassa.

Pidä asento 5 s.

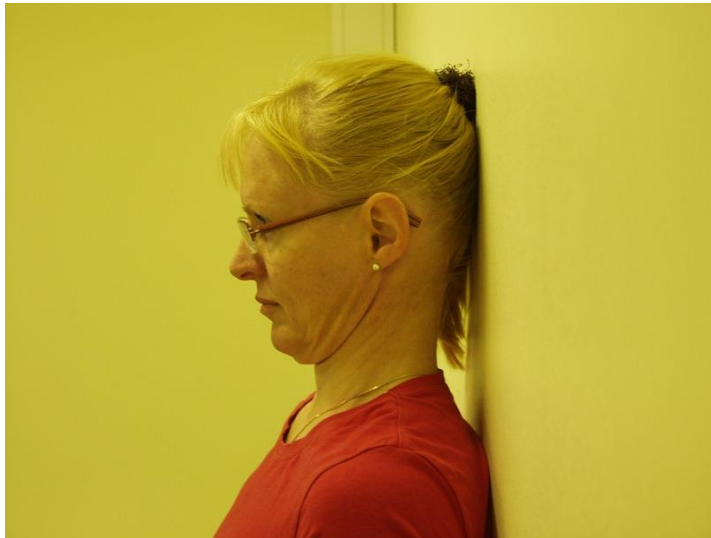
Toista 3 x 10 - 15 toiston sarja



Paina leukaan alas niin, että muodostuu kaksoisleuka. Paina otsaa kirjaa vasten, tunnet jännityksen kaulan etuosassa. Painaessa päätä alustaan venytys tuntuu niskassa.

Pidä asento 5 s.

Toista 3 x 10 - 15 toiston sarja



Venytyksen voit tehdä myös pystyasennossa, ensin seinää vasten kuvan osoittamalla tavalla vähitellen ilman seinää.

Pidä asento 5 s.

Toista 3 x 10 - 15 toiston sarja