

Liikettä rintarankaan!

Niska- ja hartiakipu ovat yleisiä vaivoja. Niistä kärsii yli neljäsosa yli 30-vuotiaista miehistä ja melkein puolet samanikäisistä naisista. Niska-hartiakivun taustalla voi olla jäykistynyt rintaranka, joka vaikuttaa ryhtiin ja tekee hengityksestä pinnallista.

teksti **Veera Farin** kuvat **Veera Farinin arkisto, Shutterstock**

Näinä aikoina moni meistä viettää entistä enemmän aikaa kotona. Etätyöt ja pitkään paikallaan istuminen jäykistävät rintaranka. Jäykistynyt rintaranka voi aiheuttaa päänsärkyä tai tunnetta, ettei henki kulje.

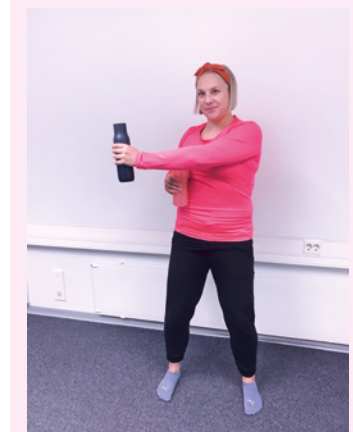
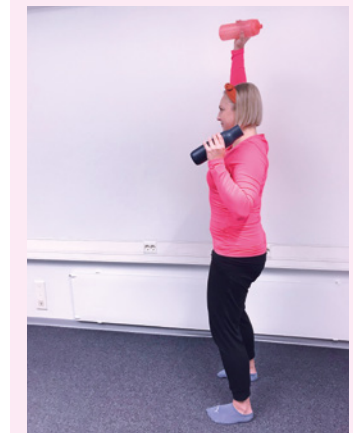
Kireä rintaranka vaikuttaa myös ryhtiin, mikä puolestaan tekee hengityksestä pinnallista. Pinnallisessa hengityksessä apuhengityslihakset eli niska-hartiaseudun lihakset joutuvat töihin, jolloin ne kiristyvät entisestään. Rintaranka kaipaa kiertoliikkeitä ja taivutuksia niin eteen, taakse kuin sivullekin.

Kokosimme tähän kaikille sopivia rintarangan liikkuvuutta parantavia jumppaliikkeitä. Ja mikä parasta – jumppavälineitä ei tarvitse lähteä ostamaan mistään, sillä ne löytyvät omasta kodista! Virkistäviä ja hengästyttäviä jumppahetkiä!



Vesipulloilla hiihtäen

Täytä kaksi puolen litran vesipulloa vedellä. Ota pullo kätteesi. Ota hartioiden levyinen haara-asento. Heiluta pulloja vuorotellen eteen ja taakse, kuten hiihtäisit vuorotahtiin. Anna polvien joustaa ja ylävartalon kiertyä.



Vesipulloilla nyrkkeillen

Täytä 2 puolen litran vesipulloa vedellä. Ota pullo kätteesi. Ota hartioiden levyinen haara-asento. Nyrkkeile vuorokäsin eteen, ylös ja ristiin sivulle. Pidä hartiat rentoina.



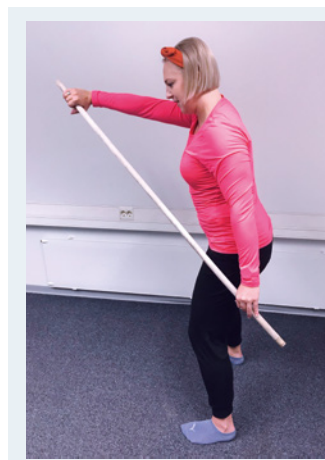
Harjanvarrella kiertäen

Ota tukeva seisoma-asento. Aseta harjanvarsi taakse lapaluiden kohdalle. Kierrä vartaloa rennosti puolelta toiselle.



Sukkahousuilla punnertaen

Laita sukkahousut kaksinkerroin. Aseta sukkahousut kainaloiden alta yläselän kohdalle. Ota molemmilla käsillä sukkahousujen päistä kiinni. Ojenna kädet suoraksi ja pyöristä yläselkä. Vedä kyynärpäät taakse ja ojenna rintaranka.



Harjanvarrella meloen

Ota harjanvarresta leveä ote. Tee isoa melontaliikettä puolelta toiselle. Jouta polvista.

Sukkahousuilla soutu

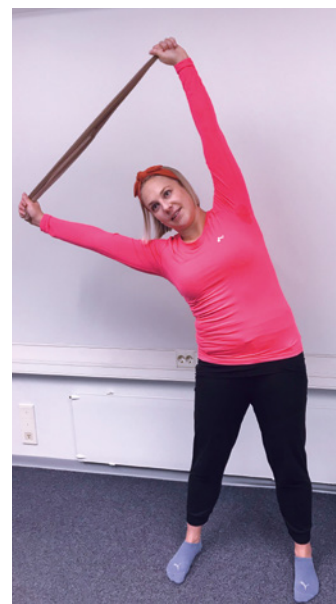
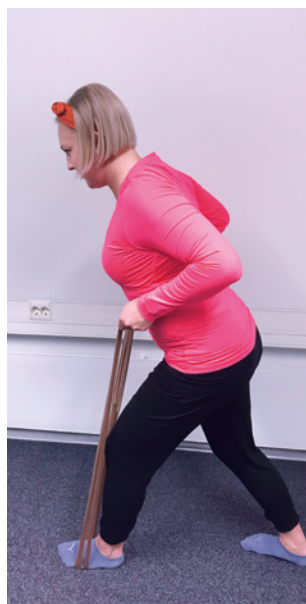
Ota käyntiasento ja kumarra lonkista hieman eteen päin. Aseta sukkahousut etummaisen jalan alle. Ota molemmilla käsillä sukkahousujen päistä kiinni. Vedä kyynärpäät taakse ja vedä lapaluita yhteen.

Sukkahousuilla taivuttaen

Laita sukkahousut kaksinkerroin. Ota molemmilla käsillä sukkahousujen päistä kiinni. Ojenna kädet ylös. Taivuta suoraan sivulle ja anna kyljen venyä. Toista sama toiselle puolelle. Tee niin monta venytystä, kun tuntuu hyvältä.

Patalapulla avaten

Ota patalaput molempiin käsiin. Ota hartioiden levyinen haara-asento. Vie patalappu vartalon edestä kohti vastakkaisen polven ulkosyrjää samalla kumartuen. Käännä myös katse sivulle. Ojenna vartalo ja toista sama toiselle puolelle.



Lisää jumppaohjeita löydät Hengityслиiton YouTube-kanavalta www.youtube.com/Hengityслиitto/playlists