

Niskan ja hartianseudun harjoitusohjelma

osana jännityspäänsäryn sekä siihen liittyvän migreenin hoitoa

Harjoitusjakso 1

Tee harjoitusohjelma 6 päivänä viikossa. Muista hengittää jokaisen harjoitusliikkeen yhteydessä.

1. Niska- ja hartialihasten hallinta - lapaluiden veto yhteen

Asetu vatsamakuulle ja laita taiteltu pyyheliina otsan alle.

- Pidä pää alustalla, niska suorana ja käsivarret hieman koukussa vartalon sivuilla.
- Vedä lavat kevyesti taakse yhteen, pidä lavat taaksevedettyinä 5 sekunnin ajan.
- Käsivarret eivät nouse lapojen liikkeen aikana vaan pysyvät alustalla mahdollisimman rentoina.
- Toista liikettä 5 kertaa (5 x 5 sekunnin pito).

Jos et saa tehtyä liikettä vatsamakuulla, voit opetella harjoituksen ensiksi istuma-asennossa.



2. Yläniskan venytys ja kaulalihasten aktivointiharjoitus

- Käy selinmakuulle.
- Taittele pyyhe ja aseta se takaraivon alle; pää lepää rennosti alustalla, katse kattoa kohti.
- Paina leukaa hieman nyökkäysliikkeeseen; pidä katse alaviistoon nyökkäyksen aikana, palauta pää takaisin lähtöasentoon ja palauta myös katse kattoa kohti; rentouta kaikki niskan ja kaulan lihakset.
- Toista liikettä aluksi 5 kertaa (5 x 5 sekunnin pito).

Mikäli selinmakuulla tehden liike tuntuu liian raskaalta, voit tehdä aluksi pään nyökkäysliikkeen istuma-asennossa. Tarkista, että istuma-asennossa selkäsi on suorana ja istut ryhdikkäästi.



3. Niskalihasten hallinta päätä nostaen

- Asetu vatsamakuulle ja laita taiteltu pyyheliina otsan alle.
- Pidä pää alustalla, niska suorana.
- Käsivarret kyynärpäistä koukussa ja kämmenet olkapäiden tasolla alustalla.
- Nosta päätä vain sen verran, että tunnet niskan ja selän lihasten työskentelevän tasaisesti.
- Pidä pää koholla 5 sekunnin ajan.
- Käsivarret eivät osallistu liikkeeseen vaan pysyvät alustalla mahdollisimman rentoina.
- Toista liikettä 5 kertaa (5 x 5 sekunnin pito).



Niskan ja hartianseudun harjoitusohjelma

osana jännityspäänsäryn sekä siihen liittyvän migreenin hoitoa

Harjoitusjakso 2

Tee harjoitusohjelma 6 päivänä viikossa. Muista hengittää jokaisen harjoitusliikkeen yhteydessä.

1. Niska- ja hartialihasten hallinta - lapaluiden veto yhteen

- Asetu vatsamakuulle ja laita taiteltu pyyheliina otsan alle.
- Pidä pää alustalla, niska suorana ja käsivarret hieman koukussa vartalon sivuilla.
- Vedä lavat kevyesti taakse yhteen, pidä lavat taaksevedettyinä 10 sekunnin ajan.
- Käsivarret eivät nouse lapojen liikkeen aikana vaan pysyvät alustalla mahdollisimman rentoina.
- Toista liikettä 10 kertaa (10 x 10 sekunnin pito).



2. Yläniskan venytys ja kaulalihasten aktivointiharjoitus

- Käy selinmakuulle.
- Taittele pyyhe ja aseta se takaraivon alle; pää lepää rennosti alustalla, katse kattoa kohti.
- Paina leukaa hieman nyökkäysliikkeeseen. Pidä katse alaviistoon nyökkäyksen aikana, palauta pää takaisin lähtöasentoon ja palauta myös katse kattoa kohti. Rentouta kaikki niskan ja kaulan lihakset.
- Toista liikettä 10 kertaa (10 x 10 sekunnin pito).



3. Niskalihasten hallinta päätä nostaen

- Asetu vatsamakuulle ja laita taiteltu pyyheliina otsan alle.
- Pidä pää alustalla, niska suorana.
- Pidä käsivarret kyynärpäistä koukussa ja kämmenet olkapäiden tasolla alustalla.
- Nosta päätä vain sen verran, että tunnet niskan ja selän lihasten työskentelevän tasaisesti.
- Pidä pää koholla 10 sekunnin ajan.
- Käsivarret eivät osallistu liikkeeseen vaan pysyvät alustalla mahdollisimman rentoina.
- Toista liikettä 10 kertaa (10 x 10 sekunnin pito).



4. Kaulan etupuolen lihasten harjoitus

- Ota hyvä istuma-asento, pidä hartiat rentoina.
- Pidä kämmen otsaa vasten.
- Paina päätä eteenpäin kämmentä vasten.
- Kaulan lihakset jännittyvät, mutta jännityksen aikana ei tule liikettä.
- Pidä lihasjännitys yllä 5 sekunnin ajan.
- Rentouta kaulan etupuolen lihakset jokaisen jännityksen jälkeen.
- Toista jännitys 1–3 kertaa.



5. Niskan lihasten harjoitus

- Ota hyvä istuma-asento, pidä hartiat rentoina.
- Pidä kämmen takaraivolla.
- Työnnä päätä taaksepäin kättä vasten.
- Niskan lihakset jännittyvät, mutta jännityksen aikana ei tule liikettä.
- Pidä lihasjännitys yllä 5 sekunnin ajan.
- Rentouta niskan lihakset jokaisen jännityksen jälkeen.
- Toista jännitys 1–3 kertaa.



Niskan ja hartianseudun harjoitusohjelma

osana jännityspäänsäryn sekä siihen liittyvän migreenin hoitoa

Harjoitusjakso 3

Tee harjoitusohjelma 6 päivänä viikossa. Muista hengittää jokaisen harjoitusliikkeen yhteydessä.

1. Niska- ja hartialihasten hallinta - lapaluiden veto yhteen

- Asetu vatsamakuulle ja laita taiteltu pyyheliina otsan alle.
- Pidä pää alustalla, niska suorana ja käsivarret hieman koukussa vartalon sivuilla.
- Vedä lavat kevyesti taakse yhteen, pidä lavat taaksevedettyinä 10 sekunnin ajan.
- Käsivarret eivät nouse lapojen liikkeen aikana vaan pysyvät alustalla mahdollisimman rentoina.
- Toista liikettä 10 kertaa (10 x 10 sekunnin pito).



2. Yläniskan venytys ja kaulalihasten aktivointiharjoitus

- Käy selinmakuulle.
- Taittele pyyhe ja aseta se takaraivon alle; pää lepää rennosti alustalla, katse kattoa kohti.
- Paina leukaa hieman nyökkäysliikkeeseen. Pidä katse alaviisioon nyökkäyksen aikana, palauta pää takaisin lähtöasentoon ja palauta myös katse kattoa kohti. Rentouta kaikki niskan ja kaulan lihakset.
- Toista liikettä 10 kertaa (10 x 10 sekunnin pito).



3. Niskalihasten hallinta päätä nostaen

- Asetu vatsamakuulle ja laita taiteltu pyyheliina otsan alle.
- Pidä pää alustalla, niska suorana.
- Pidä käsivarret kyynärpäistä koukussa ja kämmenet olkapäiden tasolla alustalla.
- Nosta päätä vain sen verran, että tunnet niskan ja selän lihasten työskentelevän tasaisesti.
- Pidä pää koholla 10 sekunnin ajan.
- Käsivarret eivät osallistu liikkeeseen vaan pysyvät alustalla mahdollisimman rentoina.
- Toista liikettä 10 kertaa (10 x 10 sekunnin pito).



Tee seuraavat liikkeet istuen.

4. Kaulan etupuolen lihasten harjoitus vastuskumia vasten (keltainen kuminauha)

- Aseta kuminauha pään ympäri.
- Paina päätä eteenpäin vastuskumia vasten niin, että kaulan lihakset jännittyvät.
- Kallista vartaloa lonkista eteenpäin 10 kertaa niin, että kaulan ja niskan asento pysyy samana koko liikkeen ajan. Palaa takaisin lähtöasentoon.
- Rentouta kaulan etupuolen lihakset joka kerta, kun palaat takaisin lähtöasentoon.
- Tee sarja kaksi kertaa.
- Rasittavuustaso 10–12 RPE. Katso sivun lopussa oleva taulukko.



5. Niskanpuolen lihasten harjoitus vastuskumia vasten (keltainen kuminauha)

- Aseta kuminauha pään ympäri.
- Paina päätä taaksepäin vastuskumia vasten niin, että niskan lihakset jännittyvät.
- Kallista vartaloa lonkista taaksepäin 10 kertaa niin, että kaulan ja niskan asento pysyy samana koko liikkeen ajan. Palaa takaisin lähtöasentoon.
- Rentouta niskan lihakset joka kerta, kun palaat takaisin lähtöasentoon.
- Tee sarja kaksi kertaa.
- Rasittavuustaso 10–12 RPE



Tee seuraava liike seisoma-asennossa.

6. Käsivarsien vuorottainen nostoliike – niskan ja yläselän asennonhallinta

- Tee vuorottaista liikettä suurin käsivarsin.
- Pidä hartiasseutu rentona, pää keskiasennossa ja polvet hieman koukussa.
- Tee vuorottaista nostoliikettä yhteensä 30 sekunnin ajan.
- Toista sama uudelleen vielä kerran.
- Rasittavuustaso 10–12 RPE



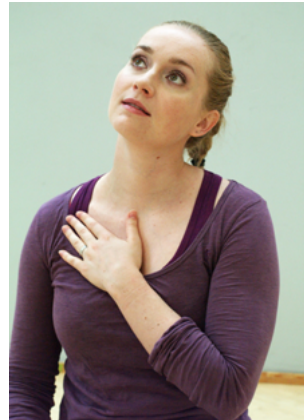
7. Hartialihasten venytys

- Ota hyvä istuma-asento, pidä hartiat rentoina, käsivarret sylissä.
- Kallista päätä etuviistoon leuka kohti vasenta kainaloa.
- Pidä venytys 20 sekuntia.
- Venytys tuntuu miellyttävänä kireytenä oikeassa hartiakulmassa.
- Tee sama venytys toiselle puolelle.
- Toista venytykset vuorotellen kummallakin puolella yhteensä kolme kertaa.



8. Kaulan etusivupuolen venytys

- Ota hyvä istuma-asento, pidä hartiat rentoina.
- Taivuta päätä sivulle hartiaa kohti ja kierrä kasvot vastakkaiseen suuntaan, nosta samalla leukaa hieman ylös.
- Pidä venytys 20 sekuntia.
- Venytys tuntuu miellyttävänä kireytenä kaulan etusivulla.
- Tee sama venytys toiselle puolelle.
- Toista venytykset vuorotellen kummallakin puolella yhteensä kolme kertaa.



9. Ison rintalihaksen venytys

- Seiso seinän vieressä, seinän puoleinen jalka askelen verran edempänä.
- Pidä oikea olkavarsi hartian tasolla, käsivarsi kyynärpästä koukussa ja kyynärvarsi seinää vasten, hartiat rentoina.
- Kierrä vartaloa hieman vasemmalle, mutta pidä kyynärvarsi edelleen seinää vasten.
- Pidä venytys 20 sekuntia.
- Venytys tuntuu olkapään etupuolella.
- Tee sama venytys toisella puolella.
- Toista venytys vuorotellen kummallakin puolella yhteensä kolme kertaa.



Miltä rasitus tuntuu?

6	
7	Erittäin kevyt
8	
9	Hyvin kevyt
10	
11	Melko kevyt
12	
13	Hieman rasittava
14	
15	Rasittava
16	
17	Hyvin rasittava
18	
19	Erittäin rasittava
20	

Ratings of perceived exertion (RPE) -taulukon avulla saadaan tietoa liikkumisen koetusta rasittavuudesta. Henkilö arvioi liikkumisen rasittavuutta asteikolla 6–20. Luku 6 tarkoittaa ei lainkaan rasitusta ja luku 20 maksimaalista kuviteltavissa olevaa rasitusta.

Kestävyystyyppisen kevyen liikkumisen alue on 9–11, reippaan 12–13 ja rasittavan 14–17 (ACSM 2025).

RPE-asteikon on alun perin kehittänyt Borg (1970). Asteikosta on useita erilaisia versioita ja suomenkielinen asteikko on esitetty mm. Fyysisen kunnon mittaaminen -kirjassa (Keskinen ym. 2018).

ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. American College of Sports Medicine. 12th ed. Philadelphia (PA): Wolters Kluwer, 2025.

Borg, G. Perceived exertion as an indicator of somatic stress. Scand J Rehab Med 1970;2:92–98.

Keskinen, K., Häkkinen, K., Kallinen, M (toim.). Fyysisen kunnon mittaaminen: Käsi- ja oppikirja kuntotestaaajille. Helsinki: Liikunta-tieteellinen seura 2018

Niskan ja hartianseudun harjoitusohjelma

osana jännityspäänsäryn sekä siihen liittyvän migreenin hoitoa

Harjoitusjakso 4

Tee harjoitusohjelma 6 päivänä viikossa kuuden viikon ajan. Muista hengittää jokaisen harjoitusliikkeen yhteydessä.

Tee seuraavat liikkeet istuen.

1. Kaulan etupuolen lihasten harjoitus vastuskumia vasten (keltainen kuminauha)

- Aseta kuminauha pään ympäri.
- Paina päätä eteenpäin vastuskumia vasten niin, että kaulan lihakset jännittyvät.
- Kallista vartaloa lonkista eteenpäin 10–15 kertaa niin, että kaulan ja niskan asento pysyy samana koko liikkeen ajan. Palaa takaisin lähtöasentoon.
- Rentouta kaulan etupuolen lihakset joka kerta, kun palaat takaisin lähtöasentoon.
- Tee sarja kolme kertaa.
- Rasittavuustaso 10–14 RPE.



2. Niskanpuolen lihasten harjoitus vastuskumia vasten (keltainen kuminauha)

- Aseta kuminauha pään ympäri.
- Paina päätä taaksepäin vastuskumia vasten niin, että niskan lihakset jännittyvät.
- Kallista vartaloa lonkista taaksepäin 10–15 kertaa niin, että kaulan ja niskan asento pysyy samana koko liikkeen ajan. Palaa takaisin lähtöasentoon.
- Rentouta niskan lihakset joka kerta, kun palaat takaisin lähtöasentoon.
- Tee sarja kolme kertaa.
- Rasittavuustaso 10–12 RPE



Tee seuraava liike seisoma-asennossa.

3. Käsivarsien vuorottainen nostoliike – niskan ja yläselän asennonhallinta

- Tee vuorottaista liikettä suurin käsivarsin.
- Pidä hartiasoutu rentona, pää keskiasennossa ja polvet hieman koukussa.
- Tee vuorottaista nostoliikettä yhteensä 30 sekunnin ajan.
- Toista sama uudelleen vielä kerran.
- Rasittavuustaso 10–12 RPE



Tee konttausasennossa lattialla.

4. Ylävartalon asennon hallinta ja käsivarren nosto etuviistoon

- Asetu konttausasentoon, niska suorana, katse hieman alaviistoon.
- Nosta käsivarsi etuviistoon, pidä asento 10 sekunnin ajan.
- Toista liikettä vuorotellen molemmin puolin 5 kertaa (yhteensä 10 kertaa).
- Säilytä hyvä niskan ja vartalon asento jokaisen käden-noston aikana.
- Muista hengittää tasaisesti liikkeiden aikana.



5. Hartialihasten venytys

- Hyvä istuma-asento, hartiat rentoina, käsivarret sylissä.
- Kallista päätä etuviistoon leukaa kohti vasenta kainaloa.
- Pidä venytys 20 sekuntia.
- Venytys tuntuu miellyttävänä kireytenä oikeassa hartia-kulmassa.
- Tee sama venytys toiselle puolelle.
- Toista venytykset vuorotellen kummallakin puolella yhteensä kolme kertaa.



6. Kaulan etusivupuolen venytys

- Ota hyvä istuma-asento, hartiat rentoina.
- Taivuta päätä sivulle hartiaa kohti ja kierrä kasvot vastakkaiseen suuntaan. Nosta samalla leukaa hieman ylös.
- Pidä venytys 20 sekuntia.
- Venytys tuntuu miellyttävänä kireytenä kaulan etusivulla.
- Tee sama venytys toiselle puolelle.
- Toista venytykset vuorotellen kummallakin puolella yhteensä kolme kertaa.



7. Ison rintalihaksen venytys

- Seiso seinän vieressä, seinän puoleinen jalka askelen verran edempänä.
- Oikea olkavarsi hartian tasolla, käsivarsi kyynärpästä koukussa ja kyynärvarsi seinää vasten, hartiat rentoina.
- Kierrä vartaloa hieman vasemmalle, mutta pidä kyynärvarsi edelleen seinää vasten.
- Pidä venytys 20 sekuntia.
- Venytys tuntuu olkapään etupuolella.
- Tee sama venytys toisella puolella.
- Toista venytys vuorotellen kummallakin puolella yhteensä kolme kertaa.



Miltä rasitus tuntuu?

6	
7	Erittäin kevyt
8	
9	Hyvin kevyt
10	
11	Melko kevyt
12	
13	Hieman rasittava
14	
15	Rasittava
16	
17	Hyvin rasittava
18	
19	Erittäin rasittava
20	

Ratings of perceived exertion (RPE) -taulukon avulla saadaan tietoa liikkumisen koetusta rasittavuudesta. Henkilö arvioi liikkumisen rasittavuutta asteikolla 6–20. Luku 6 tarkoittaa ei lainkaan rasitusta ja luku 20 maksimaalista kuviteltavissa olevaa rasitusta.

Kestävyystyyppisen kevyen liikkumisen alue on 9–11, reippaan 12–13 ja rasittavan 14–17 (ACSM 2025).

RPE-asteikon on alun perin kehittänyt Borg (1970). Asteikosta on useita erilaisia versioita ja suomenkielinen asteikko on esitetty mm. Fyysisen kunnon mittaaminen -kirjassa (Keskinen ym. 2018).

ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. American College of Sports Medicine. 12th ed. Philadelphia (PA): Wolters Kluwer, 2025.

Borg, G. Perceived exertion as an indicator of somatic stress. Scand J Rehab Med 1970;2:92–98.

Keskinen, K., Häkkinen, K., Kallinen, M (toim.). Fyysisen kunnon mittaaminen: Käsi- ja oppikirja kuntotestaaajille. Helsinki: Liikunta-tieteellinen seura 2018

Niskan ja hartianseudun harjoitusohjelma

osana jännityspäänsäryn sekä siihen liittyvän migreenin hoitoa

Harjoitusjakso 5

Tee harjoitusohjelma 4 päivänä viikossa kuuden viikon ajan. Muista hengittää jokaisen harjoitusliikkeen yhteydessä.

Tee seuraavat liikkeet istuen.

1. Kaulan etupuolen lihasten harjoitus vastuskumia vasten (punainen kuminauha)

- Aseta kuminauha pään ympäri.
- Paina päätä eteenpäin vastuskumia vasten niin, että kaulan lihakset jännittyvät.
- Kallista vartaloa lonkista eteenpäin 15 kertaa niin, että kaulan ja niskan asento pysyy samana koko liikkeen ajan. Palaa takaisin lähtöasentoon.
- Rentouta kaulan etupuolen lihakset joka kerta kun palaat takaisin lähtöasentoon.
- Tee sarja kolme kertaa, pidä minuutin tauko sarjojen välillä.
- Rasittavuustaso 12–14 RPE



2. Niskanpuolen lihasten harjoitus vastuskumia vasten (punainen kuminauha)

- Aseta kuminauha pään ympäri.
- Paina päätä taaksepäin vastuskumia vasten niin, että niskan lihakset jännittyvät.
- Kallista vartaloa lonkista taaksepäin 10–15 kertaa niin, että kaulan ja niskan asento pysyy samana koko liikkeen ajan. Palaa takaisin lähtöasentoon.
- Rentouta niskan lihakset joka kerta, kun palaat takaisin lähtöasentoon.
- Tee sarja kolme kertaa, pidä minuutin tauko sarjojen välillä.
- Rasittavuustaso 12–14 RPE



Tee konttausasennossa lattialla.

3. Ylävartalon asennon hallinta ja käsivarren nosto etuviistoon

- Asetu konttausasentoon, niska suorana, katse hieman alaviistoon.
- Nosta käsivarsi etuviistoon, pidä asento 10 sekunnin ajan.
- Toista liikettä vuorotellen molemmin puolin 5 kertaa (yhteensä 10 kertaa).
- Säilytä hyvä niskan ja vartalon asento jokaisen käden-noston aikana.
- Muista hengittää tasaisesti liikkeiden aikana.



4. Yläniskan nyökkäysliike

- Käy selinmakuulle, taiteltu pyyhe pään alla, niska rentona ja katse kattoon kohti.
- Paina leukaa ensiksi kevyesti nyökkäysliikkeeseen.
- Nosta päätä hieman alustalta, katso nyökkäyksen aikana alaviistoon.
- Palaa takaisin lähtöasentoon ja myös katse kattoon kohti. Rentouta niskan ja kaulan lihakset.
- Toista liikettä 5–8 kertaa.
- Hengitä tasaisesti liikkeen aikana.



5. Hartialihasten venytys

- Ota hyvä istuma-asento, pidä hartiat rentoina ja käsivarret sylissä.
- Kallista päätä etuviistoon leuka kohti vasenta kainaloa.
- Pidä venytys 20 sekuntia.
- Venytys tuntuu miellyttävänä kireytenä oikeassa hartiakulmassa.
- Tee sama venytys toiselle puolelle.
- Toista venytykset vuorotellen kummallakin puolella yhteensä kolme kertaa.



6. Kaulan etusivupuolen venytys

- Ota hyvä istuma-asento, pidä hartiat rentoina.
- Taivuta päätä sivulle hartiaa kohti ja kierrä kasvot vastakkaiseen suuntaan, nosta samalla leukaa hieman ylös.
- Pidä venytys 20 sekuntia.
- Venytys tuntuu miellyttävänä kireytenä kaulan etusivulla.
- Tee sama venytys toiselle puolelle.
- Toista venytykset vuorotellen kummallakin puolella yhteensä kolme kertaa.



7. Ison rintalihaksen venytys

- Seiso seinän vieressä, seinän puoleinen jalka askelen verran edempänä.
- Pidä oikea olkavarsi hartian tasolla, käsivarsi kyynärpästä koukussa ja kyynärvarsi seinää vasten. Pidä hartiat rentoina.
- Kierrä vartaloa hieman vasemmalle, mutta pidä kyynärvarsi edelleen seinää vasten.
- Pidä venytys 20 sekuntia.
- Venytys tuntuu olkapään etupuolella.
- Tee sama venytys toisella puolella.
- Toista venytys vuorotellen kummallakin puolella yhteensä kolme kertaa.



Miltä rasitus tuntuu?

6	
7	Erittäin kevyt
8	
9	Hyvin kevyt
10	
11	Melko kevyt
12	
13	Hieman rasittava
14	
15	Rasittava
16	
17	Hyvin rasittava
18	
19	Erittäin rasittava
20	

Ratings of perceived exertion (RPE) -taulukon avulla saadaan tietoa liikkumisen koetusta rasittavuudesta. Henkilö arvioi liikkumisen rasittavuutta asteikolla 6–20. Luku 6 tarkoittaa ei lainkaan rasitusta ja luku 20 maksimaalista kuviteltavissa olevaa rasitusta.

Kestävyystyyppisen kevyen liikkumisen alue on 9–11, reippaan 12–13 ja rasittavan 14–17 (ACSM 2025).

RPE-asteikon on alun perin kehittänyt Borg (1970). Asteikosta on useita erilaisia versioita ja suomenkielinen asteikko on esitetty mm. Fyysisen kunnon mittaaminen -kirjassa (Keskinen ym. 2018).

ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. American College of Sports Medicine. 12th ed. Philadelphia (PA): Wolters Kluwer, 2025.

Borg, G. Perceived exertion as an indicator of somatic stress. Scand J Rehab Med 1970;2:92–98.

Keskinen, K., Häkkinen, K., Kallinen, M (toim.). Fyysisen kunnon mittaaminen: Käsi- ja oppikirja kuntotestaaajille. Helsinki: Liikunta-tieteellinen seura 2018

Niskan ja hartianseudun harjoitusohjelma

osana jännityspäänsäryn sekä siihen liittyvän migreenin hoitoa

Harjoitusjakso 6

Tee harjoitusohjelma 4 päivänä viikossa kuuden viikon ajan. Muista hengittää jokaisen harjoitusliikkeen yhteydessä.

Tee seuraavat liikkeet istuen.

1. Kaulan etupuolen lihasten harjoitus vastuskumia vasten (punainen kuminauha)

- Aseta kuminauha pään ympäri.
- Paina päätä eteenpäin vastuskumia vasten niin, että kaulan lihakset jännittyvät.
- Kallista vartaloa lonkista eteenpäin 15 kertaa niin, että kaulan ja niskan asento pysyy samana koko liikkeen ajan. Palaa takaisin lähtöasentoon.
- Rentouta kaulan etupuolen lihakset joka kerta kun palaat takaisin lähtöasentoon.
- Tee sarja kolme kertaa, pidä minuutin tauko sarjojen välillä.
- Rasittavuustaso 12–15 RPE



2. Niskanpuolen lihasten harjoitus vastuskumia vasten (punainen kuminauha)

- Aseta kuminauha pään ympäri.
- Paina päätä taaksepäin vastuskumia vasten niin, että niskan lihakset jännittyvät.
- Kallista vartaloa lonkista taaksepäin 15 kertaa niin, että kaulan ja niskan asento pysyy samana koko liikkeen ajan. Palaa takaisin lähtöasentoon.
- Rentouta niskan lihakset joka kerta, kun palaat takaisin lähtöasentoon.
- Tee sarja kolme kertaa, pidä minuutin tauko sarjojen välillä.
- Rasittavuustaso 12–14 RPE



Tee konttausasennossa lattialla.

3. Ylävartalon asennon hallinta ja käsivarren nosto etuviistoon

- Asetu konttausasentoon, niska suorana, katse hieman alaviistoon.
- Nosta käsivarsi etuviistoon, pidä asento 10 sekunnin ajan.
- Toista liikettä vuorotellen molemmin puolin 5 kertaa (yhteensä 10 kertaa).
- Säilytä hyvä niskan ja vartalon asento jokaisen kädennoston aikana.
- Muista hengittää tasaisesti liikkeiden aikana.



Tee seisoma-asennossa.

4. Käsivarsien vuorottainen nostoliike – niskan ja yläselän asennonhallinta

- Tee vuorottaista liikettä suurin käsivarsin.
- Pidä hartiaseltu rentona, pää keskiasennossa ja polvet hieman koukussa.
- Tee vuorottaista nostoliikettä yhteensä 30 sekunnin ajan.
- Toista sama uudelleen vielä kerran.
- Rasittavuustaso 10–12 RPE



5. Yläniskan nyökkäysliike

- Käy selinmakuulle, taiteltu pyyhe pään alla, niska rentona ja katse kattoon kohti.
- Paina leukaa ensiksi kevyesti nyökkäysliikkeeseen.
- Nosta päätä hieman alustalta, katso nyökkäyksen aikana alaviistoon.
- Palaa takaisin lähtöasentoon ja myös katse kattoon kohti. Rentouta niskan ja kaulan lihakset.
- Toista liikettä 5–8 kertaa.
- Hengitä tasaisesti liikkeen aikana.



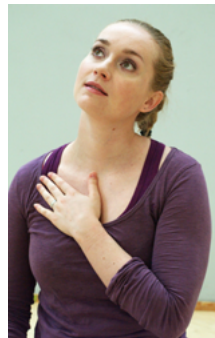
6. Hartialihasten venytys

- Ota hyvä istuma-asento, pidä hartiat rentoina ja käsivarret sylissä.
- Kallista päätä etuviistoon leuka kohti vasenta kainaloa.
- Pidä venytys 20 sekuntia.
- Venytys tuntuu miellyttävänä kireytenä oikeassa hartiakulmassa.
- Tee sama venytys toiselle puolelle.
- Toista venytykset vuorotellen kummallakin puolella yhteensä kolme kertaa.



7. Kaulan etusivupuolen venytys

- Ota hyvä istuma-asento, pidä hartiat rentoina.
- Taivuta päätä sivulle hartiaa kohti ja kierrä kasvot vastakkaiseen suuntaan, nosta samalla leukaa hieman ylös.
- Pidä venytys 20 sekuntia.
- Venytys tuntuu miellyttävänä kireytenä kaulan etusivulla.
- Tee sama venytys toiselle puolelle.
- Toista venytykset vuorotellen kummallakin puolella yhteensä kolme kertaa.



8. Ison rintalihaksen venytys

- Seiso seinän vieressä, seinän puoleinen jalka askelen verran edempänä.
- Pidä oikea olkavarsi hartian tasolla, käsivarsi kyynärpästä koukussa ja kyynärvarsi seinää vasten. Pidä hartiat rentoina.
- Kierrä vartaloa hieman vasemmalle, mutta pidä kyynärvarsi edelleen seinää vasten.
- Pidä venytys 20 sekuntia.
- Venytys tuntuu olkapään etupuolella.
- Tee sama venytys toisella puolella.
- Toista venytys vuorotellen kummallakin puolella yhteensä kolme kertaa.



Miltä rasitus tuntuu?

6	
7	Erittäin kevyt
8	
9	Hyvin kevyt
10	
11	Melko kevyt
12	
13	Hieman rasittava
14	
15	Rasittava
16	
17	Hyvin rasittava
18	
19	Erittäin rasittava
20	

Ratings of perceived exertion (RPE) -taulukon avulla saadaan tietoa liikkumisen koetusta rasittavuudesta. Henkilö arvioi liikkumisen rasittavuutta asteikolla 6–20. Luku 6 tarkoittaa ei lainkaan rasitusta ja luku 20 maksimaalista kuviteltavissa olevaa rasitusta.

Kestävyystyyppisen kevyen liikkumisen alue on 9–11, reippaan 12–13 ja rasittavan 14–17 (ACSM 2025).

RPE-asteikon on alun perin kehittänyt Borg (1970). Asteikosta on useita erilaisia versioita ja suomenkielinen asteikko on esitetty mm. Fyysisen kunnon mittaaminen -kirjassa (Keskinen ym. 2018).

ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. American College of Sports Medicine. 12th ed. Philadelphia (PA): Wolters Kluwer, 2025.

Borg, G. Perceived exertion as an indicator of somatic stress. Scand J Rehab Med 1970;2:92–98.

Keskinen, K., Häkkinen, K., Kallinen, M (toim.). Fyysisen kunnon mittaaminen: Käsi- ja oppikirja kuntotestaaajille. Helsinki: Liikunta-tieteellinen seura 2018