

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 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).



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 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).



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.

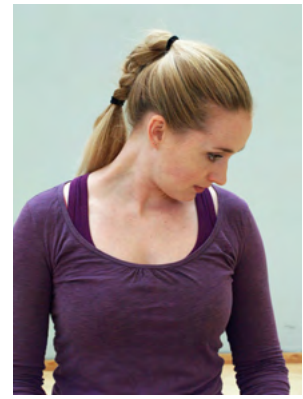
6. Käsivarsien vuorottainen nostoliike - niskan ja yläselän asennonhallinta

- 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



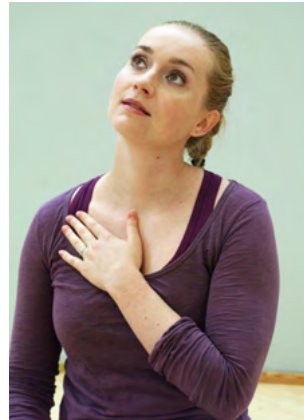
7. Hartialihasten venytys

- Ota hyvä istuma-asento, pidä hartiat rentoina, käsivarret sylissä.
- Kallista päätä etuviistoon leukaa 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.



Miten rasittavalta liikkuminen tuntuu juuri nyt? Borg (1982) mukailten

6	erittäin kevyt	Ei juurikaan hengästymistä	TERVEYSLIIKUNTA
7			
8			
9	hyvin kevyt		
10		Vähän hengästymistä	
11	kevyt		
12			
13	hieman rasittava		
14		Voimakasta hengästymistä	
15	rasittava		
16			
17	hyvin rasittava		
18			
19	erittäin rasittava		
20	en jaksakaan enää		

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 hartiasseutu 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.

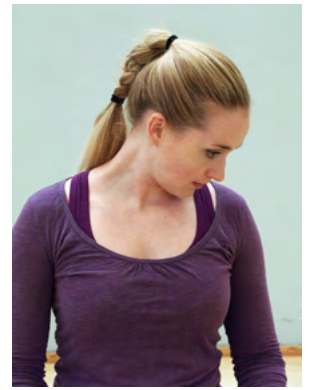
4. Ylävartalon asennon hallinta ja käsivarren nosto etuviistoon

- 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.



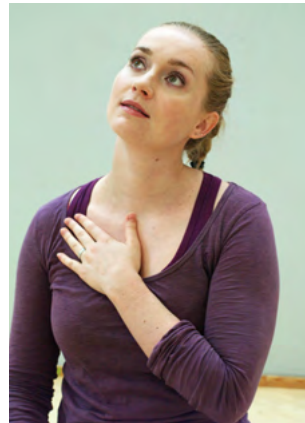
5. Hartialihasten venytys

- Hyvä istuma-asento, hartiat rentoina, käsivarret sylissä.
- Kallista päätä etuviistoon leuka 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.



Miten rasittavalta liikkuminen tuntuu juuri nyt? Borg (1982) mukailten

6	erittäin kevyt	Ei juurikaan hengästymistä	TERVEYSLIIKUNTA
7			
8			
9	hyvin kevyt		
10		Vähän hengästymistä	
11	kevyt		
12			
13	hieman rasittava		
14			
15	rasittava		
16		Voimakasta hengästymistä	
17	hyvin rasittava		
18			
19	erittäin rasittava		
20	en jaksakaan enää		

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 kädenoston aikana.
- Muista hengittää tasaisesti liikkeiden aikana.



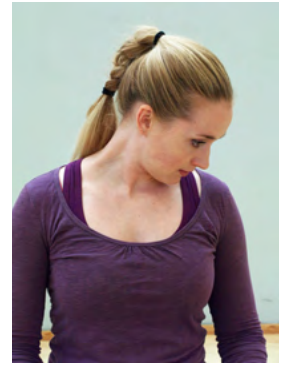
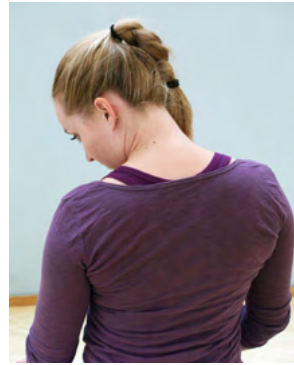
4. Ylänikan nyökkäysliike

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



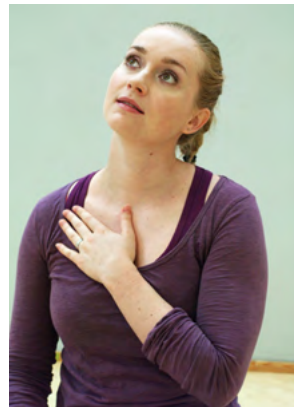
5. Hartialihasten venytys

- 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.



Miten rasittavalta liikkuminen tuntuu juuri nyt? Borg (1982) mukailten

6	erittäin kevyt	Ei juurikaan hengästymistä	TERVEYSLIIKUNTA
7			
8			
9	hyvin kevyt		
10		Vähän hengästymistä	
11	kevyt		
12			
13	hieman rasittava		
14		Voimakasta hengästymistä	
15	rasittava		
16			
17	hyvin rasittava		
18			
19	erittäin rasittava		
20	en jaksakaan enää		

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.

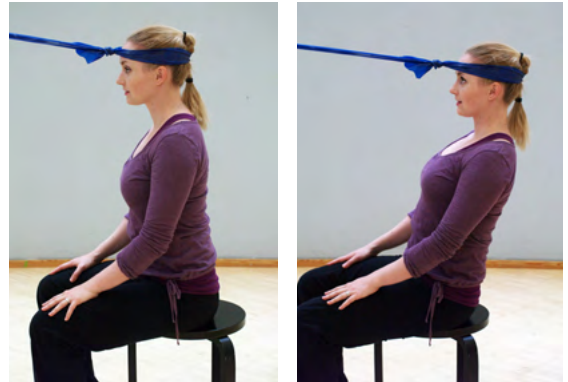
1. Kaulan etupuolen lihasten harjoitus vastuskumia vasten (punainen kuminauha)

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



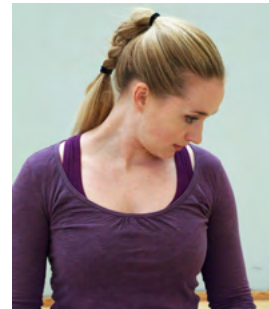
5. Yläniskan nyökkäysliike

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



Miten rasittavalta liikkuminen tuntuu juuri nyt? Borg (1982) mukailten

6	erittäin kevyt	Ei juurikaan hengästymistä	TERVEYSLIIKUNTA
7			
8			
9	hyvin kevyt		
10		Vähän hengästymistä	
11	kevyt		
12			
13	hieman rasittava		
14		Voimakasta hengästymistä	
15	rasittava		
16			
17	hyvin rasittava		
18			
19	erittäin rasittava		
20	en jaksakaan enää		