

# NIVELTEN LIKKUVUUS

YLLÄPIDÄ TERVEYTTÄSI



HENRI HENELL

# ESIPUHE

Keho on kuin auton moottori - se ei toimi ilman öljyä. Päivän avaaminen Nivelten liikkuvuus harjoitteilla kahvin valmistuessa on auttanut minua kohtaamaan arjen haasteet jo monien vuosien ajan.

Tämän vihkosen yksinkertaisilla harjoitteilla voit saavuttaa niin paremman kuin helpommankin arkipäivän, kun kehosi toimii paremmin.

Tee harjoitteet rauhallisesti vähintään 5 kertaa suuntaansa kivun sallimissa rajoissa.

Parasta on tehdä harjoitteet seisoaltaan, mutta nämä voi myös tehdä istualtaan tai makuultaan. Tärkeintä on liikuttaa niveliä kohti "kipua", mutta ei ohi.

Toivon, että tämä vihkonen on sinulle hyödyllinen Lærdal kesäkuussa 2018

Henri Henell  
Fysioterapeutti  
[www.henrihenell.com](http://www.henrihenell.com)

# NISKA

- Käännä päätä sivulta toiselle



# NISKA

- Työnnä leuka eteen ja taakse



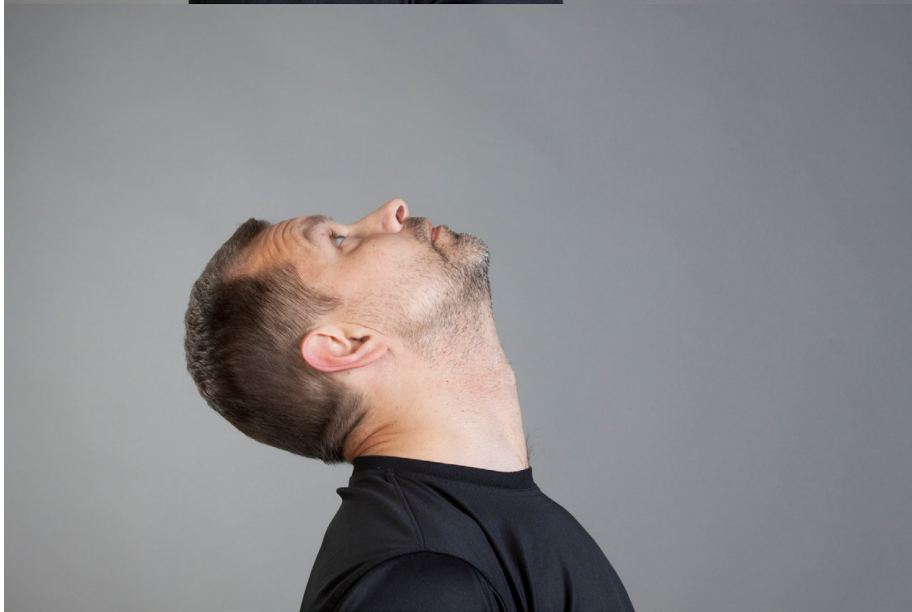
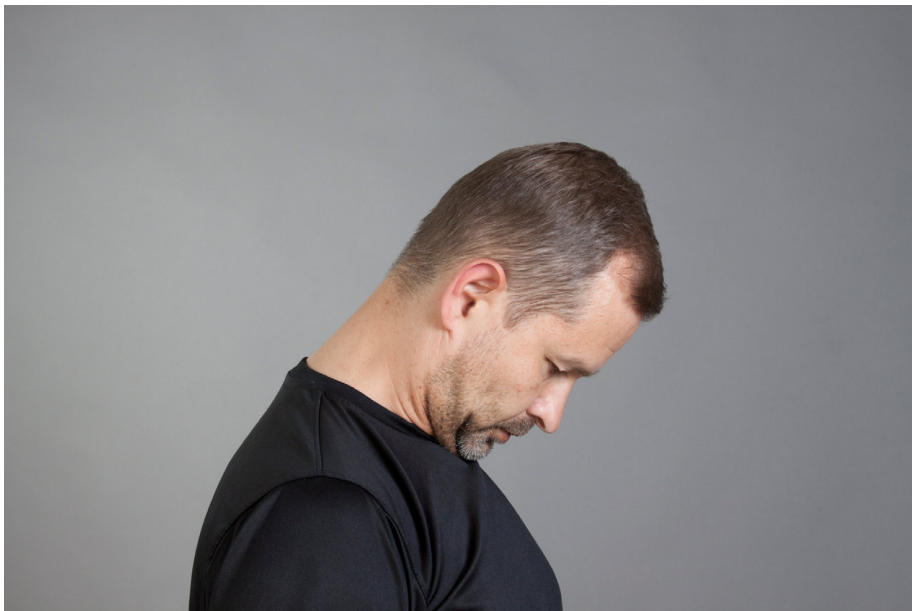
# NISKA

- Paina korva olkapäätä vasten
- Sama toiselle sivulle



# NISKA

- Paina leuka rintaa vasten
- Taivuta niskaa taakse päin



# NISKA

- Liuta päätä sivulta toiselle



# OLKAPÄÄT

- Pyöritä olkapäitä ylös-, taakse-, alas- ja eteenpäin
- Sama toiseen suuntaan





# OLKAPÄÄT

- Kädet suorina sivuilla
- Nosta toinen olkapää ja kierrä eteenpäin
- Koukista polvista
- Ojenna kädet ja sama takaisin päin



# KYYNÄRPÄÄT

- "Liftari"
- Käsi suorana - peukalo sisäänpäin
- Vie peukalo leuan ali ja ohi suoaraksi asti
- Ojenna käsi ja sama toiseen suuntaan



# RANTEET

- Nosta ranteita ylös ja alas
- Taivuta ranteita sivulta toiselle



# SORMET

- Pyöritä sormia yksi kerrallaan molempiin suuntiin



# RINTAKEHÄ

- Hengitä sisälle - tuo rintekehä eteen
- Hengitä ulos - työnnä rintakehä taakse



# RINTAKEHÄ

- Kädet sivulle
- Työnnä rintakehää sivulta toiselle



# ALASELKÄ

- Taivuta kehoa taaksepäin - jännitä pakaralihakset
- Taivuta polvista ja istu alas



# LONKAT

- Heiluta jalkaa eteen - taakse, sivulta toiselle.
- Sama toisella jalalla





# LONKAT

- Jalka suorana, taivuta varpaita sisään- ja ulospäin



# POLVET

- Nosta reisi noin 90 asteen kulmaan
- Oikaise jalka ja taivuta takaisin



# POLVET

- Anna jalan roikkua noin 90 asteen kulmassa
- Taivuta jalkaa sisään- ja ulospäin



# NILKAT

- Taivuta nilkaa ylös ja alas



# NILKAT

- Taivuta nilkkaa sisään- ja ulospäin



Suunnitellut Juho-Taneli Henell  
[www.juho.no](http://www.juho.no)