

NISKAN VAHVISTAMINEN

Parin kanssa tehtävä niskan vahvistaminen tapahtuu käsillä vastustamalla. Pari laittaa kätensä pään takaraivolle ja suoritusta tekevä painaa niskaa taaksepäin. Liikerata on aloitusasennosta leuka rintakehässä toisen ääripäähän.

Sama tehdään sivuttain. Ei ole välttämätöntä tehdä samaa suunnassa takaa eteenpäin, koska tämä asento saattaa aiheuttaa kipua osalle ihmisistä. Riittää liikkeen teko edestä taaksepäin.



Parin voi korvata käyttämällä pyyhettä tekemään vastustamisen.

■ Harjoituksen vauhdin on oltava hidas, teki niskan vahvistamista painoilla tai ilman. toistoa suuntaan. Kerran viikossa on riittävä määrä, lisää tuloksia saa kun tekee ylimääräisen harjoitteen viikossa.

Niskakone. 10 toistoa 2-4 sarjaa kaikkiin neljään suuntaan. Koneiden ongelmana on yleensä rajoittunut liikerata.

Painijoiden niskaharjoitteet. Käytännössä nämä ovat siltoja siten, että vain pää ja jalat ovat matossa.

ISOMETRISET NISKAHARJOITUKSET



ETEEN

- vartalo suorana nojataan otsalla palloon, joka on seinässä kiinni
- leuka kiinni puremalla hampaat yhteen



SIVULLE

- nojaa palloon pään sivuosalla ja nosta pallon puoleinen jalka ylös koukkuun

- On hyvä aloittaa harjoitteet rauhallisesti ja suorittaa se aina ennen muuta harjoittelua levänneenä
- 10 sekunnin jännitys ja sitten lepo
- Vain 3 krt/päivä

KUMINAUHALLA TEHTÄVÄ HARJOITUKSET



- Kuminauha asetetaan jalkaterien alle sekä niskaan kiinni.
- Nauha kulkee myös etusormen ja peukalon välistä.
- Suorittaja istuu penkillä leuka kiinni rinnassa. Alkuasennosta tapahtuu niskan, käsien ja selän ojennus.
- Käsillä kontrolloidaan mihin jännite kohdistuu ojennuksen aikana
- Vartalo ojennetaan ja jännite pidetään noin 10 sekunnin ajan