

Niska-Hartiaohjelma

Jos sinulla on niskat ja hartianseutu jumissa ja jäykkänä, niin tästä harjoituksesta on sinulle todennäköisesti hyötyä. Jos sinulla on todettu kulumia niskassa yms. keskustele lääkärisi kanssa harjoitteluohjelmasta.

Toistolla tarkoitetaan liikettä jonka teet. Sarjalla tarkoitetaan toistojen määrää.

Pidä sarjojen välillä vain 1,5 minuutin tauko.

Alkulämmittely: Souda soutulaitteilla n. 10 min.

Tee tällä ohjelmalla harjoituksia kuukauden verran 2 - 3 kertaa viikossa.

Harjoittelumerkinnot, esim. millä painoilla aloitat sarjan

Käyntikerrat:

Laite	Olkapäät, Niska:	Sarjat	Toistot	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4	Hartiakierto	3	12											
5	Hartiapunnerrus	3	12											
26, 23	Olan kohautus, olkanosto	3	12											

Selkä:

6	Alasoutu	3	12											
7	Yläsoutu	3	12											

Anna molemmilla laitteilla, alkuasennossa, painopakan painojen venyttää olkapäitäsi, niin pitkälle kuin vain mahdollista, sarjojen lopuksi

Souda lopuksi 5 minuuttia soutulaitteella

Älä aloita harjoittelua liian isoilla vastuksilla, sillä vähän käytetyt lihakset kipeytyvät ja seuraavat päivät saatta olla ikäviä. Toki vastusta pitää olla muuten harjoittelusta ei ole hyötyä.

Tärkeintä on, että saat niska-hartiasseudulle "polteen2 tunteen sarjojen lopussa.

Silloin lihas turpoaa ja saadaan pikkuhiljaa elastisuutta jumissa oleviin lihaksiin.

Verenkierto vilkastuu ja paraneminen alkaa.

Harjoitellessasi muista aina hyvä ryhti myös laitteessa ollessasi, sillä jokaisessa laitteessa keskitytään tekemään liike joka kohdistuu juuri siihen paikkaan jota harjoitetaan.

Kuuntele itseäsi. Jos joku liike tuntuu aluksi pahalta tai epämiellyttävältä, niin opeta lihasta pikku hiljaa.

Tee silloin lyhyempi sarja pienemmillä painoilla.