

NISKAN JA KAULAN PIKAVENTYTYSOPAS



Kierrä pääsi mahdollisimman pitkälle oikealle, jonka jälkeen vie leukasi kohti rintaa. Tuo oikea kätesi otsasi edestä ja ota kiinni takaraivosta ja vedä kevyesti alaspäin. Vasen hartia tulee olla mahdollisimman alhaalla. Pidä venytyksessä 20 sekuntia. Toista toiselle puolelle.

Vie vasen käsi selkäsi taakse ja ota sen ranteesta kiinni oikealla kädellä vetäen rannetta oikealle. Pidä hartiat mahdollisimman alhaalla. Kallista päätä sivuun oikealle. Pidä venytyksessä 20 sekuntia. Toista toiselle puolelle.



Paina oikean käden kämmenellä vasemman solisluun ja rintalastan risteyskohtaan samalla vetäen ihoa alaspäin. Lisää painetta myös vasemmalla kädellä. Kierrä pää mahdollisimman pitkälle oikealle ja nosta leuka ylös. Pidä venytyksessä 30 sekuntia. Toista toiselle puolelle.



Taita oikean käden kyynärpäsi 90 asteen kulmaan sormet ylöspäin. Tue käden kyynärpää esimerkiksi oven karmiin. Kierrä vartaloasi vasemmalle. Pidä venytyksessä 15 sekuntia. Vaihda kulmaa myös ylempäs ja alemmas venyttäen molemmissa 15 sekuntia. Toista toiselle puolelle.

