

Kyljen venytys



Seiso lantion levyisessä asennossa.

- a) Venytä sormet kohti kattoa, hengitä sisään. Taivuta ulos-hengityksellä vastakkaiselle puolelle, tunne venytys kyljessä.
- b) Venytä sormet kohti kattoa, hengitä ulos. Taivuta sisään-hengityksellä sivulle.

Tee harjoitukset molemmin puolin. Huomioi, että hartia pysyy alhaalla.



Ylävartalon kierto

Istu tuolilla selkä suorana.

- a) Hengitä syvään sisään. Kierrä uloshengityksellä ylävartaloa ja päättä oikealle ja kurkota kättä pitkälle taakse. Tee sama vasemmalle.
- b) Tee kierto sisäänhengityksellä, uloshengityksellä kierron palautus.

OPISKELIJAN TERVEYDEKSI KEHITYKSEN KÄRJESSÄ

Hengittäen rennoksi



Toista kuki harjoitus 3-4 kertaa. Tee korkeintaan yhden sivun harjoitukset kerrallaan.

Anna hengityksen virrata rennosti, pidättämättä. Keskity hengityksen kuuntelemiseen. Pidä harjoitusten välissä pieni tauko.



Palleahengitys

Aseta kädet kylkikaarien alle, pallean päälle. Sisäänhengittäessä kohdista hengitys kämmeniin, jolloin vatsanpeite nousee ja uloshengittäessä laskee. Toista 4x.



Kylkihengitys

Aseta kädet kylkikaariin sivulle. Sisäänhengittäessä kohdista hengitys kämmeniin, jolloin kylkikaaret laajenevat. Uloshengittäessä paina kevyesti kylkiä sisään pään.



Hengitys selkään

Aseta kädet kylkikaarien alle. Sisäänhengittäessä vedä ilmaa kohti käsiä, uloshengittäessä paine käsiin vähenee.



Hengitys keuhkojen yläosiin

Aseta kädet rintalastan päälle. Kohdista sisään-hengitys kämmeniin, uloshengityksellä rintakehä laskee.

Hengitysvyö



Aseta vyö kylkikaarien päälle, kynärniveltason yläpuolelle. Kohdista sisäänhengitys vyöhön, anna tilaa rintakehän laajentua. Avusta uloshengitystä vetämällä vyö tiukaksi.

Selän venytys



- Istu selkä suorana, hengitä syvään sisään. Venytä uloshengityksellä kädet alaviistoon.
- Istu selkä suorana, hengitä ulos. Venytä sisäänhengityksellä kädet alaviistoon.