

## Selän neutraaliasennon harjoitteita

Selän neutraaliasento tarkoittaa selän keskiasentoa. Katso Tasapainoiset asennot /YTHS.fi. Alaselän neutraaliasennon hallinta jokapäiväisessä elämässä ehkäisee selkäkipuja. Neutraaliasento kuormittaa selkää vähiten. Siksi on hyödyllistä harjoitella selän hallintaa keskiasennossa.

**Tee harjoitukset keskittyneesti, ajatus harjoitettavissa lihaksissa.**



### Lantion kääntö taaksepäin

Supista lantionpohjanlihaksia (katso myös: Äkillisen selkävun harjoitteita):  
vedä alavatsaa ja napaa ylös kohti selkäranka  
= **SELÄN TUKEA**.

Aseta molemmat kädet alaselän notkon alle. Käännä lantiota taaksepäin niin että alaselkä painuu kiinni alustaan ja käsiä vasten. Tunne jännitys syvällä alavatsan ja lantionpohjan lihaksissa. Pidä jännitys 10s. Palauta hitaasti pieni notko lannerankaan sormien kohdalle, tee tuke = **selän neutraaliasento**.

Pidä 10s, päästä rennoksi. Toista 10x10s



### Oikea nostotekniikka / eteen kumarrus

Tue selkä seisten neutraaliasentoon: alaselässä on pieni notko, hartia- ja lantio rengas päällekkäin. Tarvittaessa käännä lantiota taakse - tai eteenpäin niin, että sauvan ja alaselän väliin jää vain sormien mentävä kolo = pieni notko. Pidä sauva kiinni takaraivossa ja ristiselässä. Säilytä selän asento, kun taivutat selkää eteenpäin koukistamalla polvia ja lonkkia. Liikeakseli on lonkissa. Toista useita kertoja, alussa rauhallisesti, sitten nopeuttaen. Kun liikkeen hallinta on parantunut, voit jättää sauvan pois.

Pyri käyttämään selkäsi em. tavalla joka kerta kun taivutat eteen tai nostat jotain.



### Keskivartalon lihasten aktivointi

Tee selän lihastuki, selkä neutraaliasennossa. Vie kämmen vastakkaiseen polveen. Paina kättä ja polvea toisiaan vasten. Säilytä neutraaliasento. **Tunne** voimakas jännitys vatsalihaksissa. Pidä 10s x 10 vuorotellen.



### Selän stabiloiva harjoite

Tee selän lihastuki, selkä neutraaliasennossa. **Tunne** voimakas jännitys vatsalihaksissasi. Säilytä selän asento ja nosta jalat ilmaan, polvet ja lonkat 90 asteen kulmassa.

Kosketa hitaasti toisen jalan kantapäällä/varpaalla lattiaa. Pidä selän asento muuttumattomana = älä anna notkon lisääntyä! Palauta jalka rauhallisesti. Tee sama toisella jalalla. Jatka vuorojaloin ja hallitse alaselän asento. Kontrolloidaksesi alaselkää, laita sormet selän ja alustan väliin. Toista 10x



### Pakarialihaksen herätysharjoite

Tee selän tuki, vatsan paine alustaan kevenee.

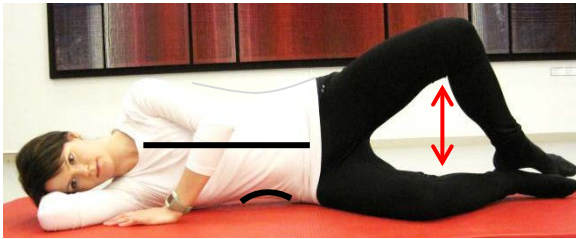
1. Koukista polvi. Laita käsi pakaraan. Jännitä pakara, tunne jännitys sormissa. Pidä toinen pakara rentona. Tee sama toisella pakaralla. Kun pystyt jännittämään pakarot yksitellen, voit siirtyä seuraavaan vaiheeseen
2. Koukista polvi. Jännitä koukistetun puolen pakara ja nosta reisi irti alustasta pari senttiä.

**Älä anna alaselän notkon lisääntyä tai lantion kallistua sivulle noston aikana.** Pidä lantio symmetrisesti vartalon keskilinjassa. Pidä 10s x 10 vuorotellen



### Lavan ja yläselän harjoite

Tee selän tuki niin että vatsan paine alustaan kevenee. Pidä hartiat alhaalla, kaula pitkänä. Vedä lapaluuta alaviistoon selkärankaa kohti. Nosta käsivartta irti alustasta muutama sentti. Pidä selkä symmetrisesti keskilinjassa. Älä anna alaselän notkon lisääntyä.  
Pidä 10s x 10



### Selän stabiloiva ja lonkan ulkokiertäjien harjoite

Tee selän tuki, selkä ja lantio keskilinjassa, lonkat 45 asteen kulmassa, päällimmäisen käden kämmen lattiassa. Nosta alempi kylkikaari ylös. Pidä kannat yhdessä ja nosta päällimmäistä polvea vain niin ylös, että selän ja lantion asento säilyy. Tunne liike syvällä päällimmäisessä pakarassa.  
Pidä 10 s x 10.



### Selän liikkuvuus- ja lantion hallinnanharjoite

Tue selkä ja lantio keskilinjaan. Nosta alempi kylkikaari ylös. Pidä polvet tiukasti yhdessä ja kierrä rauhallisesti rintakehä auki. Palaa lähtöasentoon.  
Säilytä lantion ja alaselän asento liikkeen ajan, polvet alustalla. Älä anna alaselän notkon lisääntyä. Tunne liike rintarangan alaosassa.  
Toista 10x