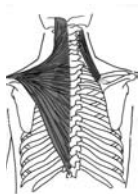


Keski- ja yläselän lihakset

Lavan lähentäjät eli epäkäslihas sekä iso ja pieni suunnikaslihas ovat tärkeitä lihaksia erityisesti niille, jotka tekevät työtä näyttöpöydän ääressä. Näiden lihasten liikkuvuutta ja kuntoa voi helpottaa lihaskuntoliikkeillä ja venytyksillä.

1. Lavan lähentäjä

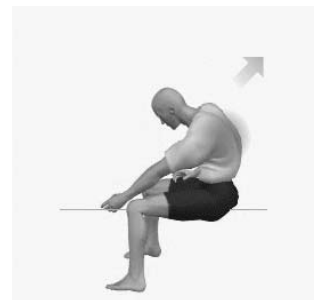
Hartiaseudun liikkuvuus ja lapaluiden lähentäjälihasten hyvä toiminta on tärkeää esimerkiksi vapaauintissa ja lentopallossa.



Epäkäslihas

Sijainti: Keski- ja yläselkä
Lähtö: Takaraivonluu, niskaside, kaula- ja rintanikamien okahaarakkeet
Kiinnitys: Solisluu, lapaluun olkalisäke, lapaluun harju
Toiminta: Yläosa: hartian nosto, keskiosa: hartian taakse vetäminen, alaosa: hartian alas vetäminen

Tartutaan kädellä penkin reunasta. Hartia rentoutetaan ja yläselkä painetaan köyryssä taaksepäin, kunnes venytys tuntuu hartiassa ja lapaluiden välissä.



2. Lavan lähentäjä

Lavan lähentäjän avulla voidaan tuoda lapaluita yhteen. Esimerkiksi soudun vetovaiheessa lapaluiden lähentäjät tekevät kovasti töitä.



Iso ja pieni suunnikaslihas

Sijainti: Lapaluiden väli
Lähtö: Kahden alimman kaularangan nikaman ja neljän ylimmän rintarangan nikaman okahaarakkeet
Kiinnitys: Lapaluun sisempi reuna
Toiminta: Lapaluiden yhteenveto

Laitetaan kädet ristiin polven ympärille. Pidetään leuka alhaalla, pää ja hartiat rentona. Polvea painetaan alaspäin, kunnes venytys tuntuu lapaluiden välissä.



Mobilat®

Yksi voide – kolme vaikutusta.

Emulsiovoide ja geeli lihasten ja nivelten kipujen paikallishoitoon. Apteekista ilman reseptiä. Tutustu pakkausten käyttöohjeisiin. Sivele Mobilatia useita kertoja päivässä kipualueelle. Sen lääkeaineet vähentävät tehokkaasti tulehdusärsytystä ja nopeuttavat vaurioituneen kudoksen paranemista. Sisältää salisyylihappoa, joka voi aiheuttaa joillekin allergiaa. Vaivojen pitkittyessä kannattaa ottaa yhteys lääkäriin.

STADA