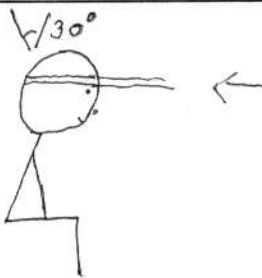
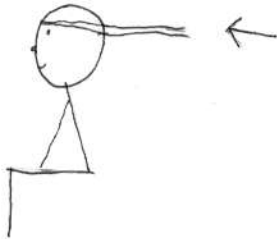


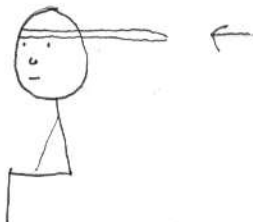
Niska-hartiaseudun harjoituksia



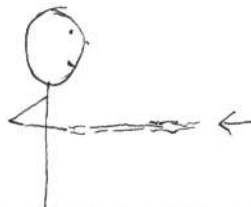
(niskalihakset) Istuen tuolilla. Aseta vyö ym. pään ympärille. Kiinnitä siihen vastuskuminauha ja sido toinen pää ovenripaan ym. Katse nauhaa kohti. Pidä hyvä ryhti (leuka sisässä, normaali asennossa, selkä suorana). Tee eteen- taakse liikettä n. 30 asteen kulmalla. Liike tulee VAIN LONKISTA! Toistot: 3 x 20



(kaulalihakset) Käänny toiseen suuntaan (poispäin vastuskuminauhasta). Samalla periaatteella, vahvista kaulan syviä lihaksia tekemällä eteen- taakse liikettä lonkista. Liike n. 30 astetta. Muista säilyttää hyvä ryhti! Toistot: 2 x 20



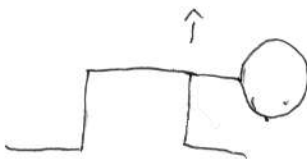
(kaulan vinot lihakset) Alkuasento kuten edellä, paitsi istu nyt hieman sivuttain, 45 astetta kääntyneenä sivulle. Tee liike eteenpäin, eli samaan suuntaan kuin edellä (kuminauhan suuntaisesti). Toistot: 2 x 20



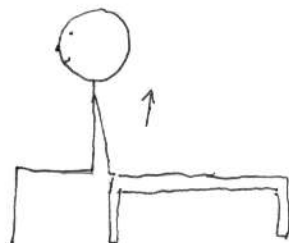
Soutu:
Vie lavat yhteen, älä anna hartioitten kohota.
Toistot: 2 x 20



Hartioitten kohotus:
Reippaaseen tahtiin, mutta älä rytkäytä hartioita alas.
Toistot: 2 x 20



Punnerrus kyynärvarsien varassa:
Liike tulee lavoista.
Toistot: 2 x väsymiseen saakka.



Kädet sängyn ym. reunalla, takapuoli aivan laidalla. Nosta tästä itseäsi ylös. Älä koukista käsiä ("dippi") vaan pidä kyynärpäät suorana. Liike tulee lavoista. Toistot: 2 x väsymiseen saakka.