



**Niskan terveystalkoot on helppo aloittaa voimisteluliikkeillä, ja kuminauhan avulla niiden vaikutus tehostuu. Tee seuraavia neljää liikettä päivittäin taukojumppana ryhmässä tai yksin sopivan tilaisuuden tullen.**

Lihasten rentoutumiseen riittää, kun teet kutakin liikettä 6–10 kertaa. Tottahan kuitenkin tahdot lihaksiin myös lisää voimaa. Siinä tapauksessa tee liikkeitä vähintään 3 kertaa viikossa. Toista liikkeitä 10–15 kertaa, 2–3 sarjaa.



## Iso hali!

Kädet ovat koukussa ikään kuin siivet vartalon sivuilla, kyynärpäät lähellä kylkiä. Kuminauha on selän takana. Vie kädet yhteen edessä hartioiden korkeudelle ja tuo takaisin sivulle.



## Joustonyrkkeilyä

Nauha on selän takana ja kädet koukussa taaksepäin. Ojenna käsiä vuorotellen eteenpäin.



## Ojennusta niskaan

Nauha on kaksin kerroin takaraivolla. Pidä kiinni nauhan molemmista päistä. Nojaa kyynärvarsilla seinään. Vedä päätä taaksepäin niin, että leuka pysyy koko ajan alhaalla. Älä irrota kyynärvarsia seinästä.



## Tavoita taivaita

Toinen käsi on koukussa vartalon takana ja toinen koukussa kiinni kyljessä. Ojenna käsi suoraksi kohti kattoa. Voit ojentaa käden joko olkapään edessä tai sivulla. Tee sama toisella kädellä.

