

1

**NYRKKELIY**

Seiso hartianleveydessä haara-asennossa tai käyntiasennossa. Nyrkkeile käsillä eteenpäin ja viistosti sivuille.



2

**SAHAUS**

Ota vasemmalla jalalla pitkä askel eteenpäin. Nojaa vasemmalla kädellä vasemmanpuoleiseen reiteen. Ota oikeaan käteen paino. Aloita liike kiertämällä hartiaa taakse, koukista samalla kyynärpäätä. Vedä paino kyljen tasolle ja palaa takaisin lähtöasentoon. "Sahaa" 10 kertaa. Tee liike molemmin puolin.



4

**PUNNERRUS**

Tee punnerrusliike joko polvet lattiansa tai jalat suorina. Pidä punnerruksen aikana niska pitkänä ja vartalo suorana. Punnerra 8-10 kertaa.



5

**KÄSIVARREN NOSTO**

Asetu konttausasentoon. Nosta käsivarsi etuviistoon ja pysäytä liike hetkeksi. Toista liikettä vuorotellen molemmin puolin 5 kertaa. Säilytä hyvä niskan ja vartalon asento jokaisen käden-noston aikana.



# Vahvistaa niskaa jumballa

Niska- ja hartia-vaivat aiheutuvat usein huonoista kehon asennoista ja yksipuolisista liikkeistä. Runsas päivittäinen tietokoneen käyttö voi myös aiheuttaa niskakipuja. Jos työsi vaatii herpaantumatonta tarkkaavaisuutta tai jatkuvaa istumista, pidä lyhyitä (5 min) taukoja kerran tunnissa ja vahvista niska-hartia-aseutua oheisilla liikkeillä.

3

**HALAUS**

Halaa itseäsi tiukasti. Voit samalla painaa leukaa kohti rintaa. Tee pientä kiertoliikettä sivulta toiselle noin 20-30 sekunnin ajan. Vaihda käsien paikkaa toisin päin.



6

**PÄÄN NYÖKKÄYS**

Asetu selinmakuulle. Paina leukaa kevyesti nyökkäysliikkeeseen ja nosta päätä hieman alustalta. Palaa takaisin lähtöasentoon, rentoutua niskan ja kaulan lihaksia. Toista liikettä 8-10 kertaa.



7

**HARTIALIHASTEN VENYTYS**

Ota hyvä istuma-asento, hartiat rentoina ja käsivarret sylissä. Kallista päätä etuviistoon, kierrä leuka kohti kainaloa. Pidä venytys 20 sekuntia. Venytys tuntuu miellyttävänä kiireytenä oikeassa hartia-kuulmassa. Tee sama venytys toiselle puolelle.