

Niska-ja hartiaharjoitteet

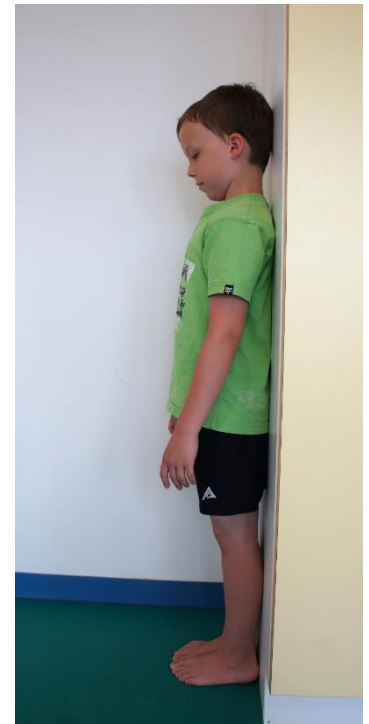
Istu selkä suorana, taivuta päätä sivulle
pidä venytys n. 30s. Venytä toinen puoli.



Ojenna käsi takaviistoon
ja venytä rintalihasta.
Vaihda toinen puoli.



Seiso seinää vasten,
vedä leuka taakse ja
ojenna niska pitkäksi.



Nosta ylävartalo irti alustalta.
Tuo kädet sivuille ja
pidä katse lattiassa.

