



Hartioiden alueen lihasten norjistaminen on helppo aloittaa voimisteluliikkeillä. Kuminauhan avulla liikkeiden vaikutus tehostuu.

Tee seuraavia liikkeitä mieluiten päivittäin taukojumppana ryhmässä tai yksin aina sopivan tilaisuuden tullen.

- Tee liikkeitä vähintään kolme kertaa viikossa
- Toistoja 10–15
- Sarjoja 2–3
- Pidä nauha tiukkana, niin saat vastusta
- Liikkeiden ja sarjojen välillä rentouta hartiat. Heiluttele ja ravistele käsiä, hytkyttele hartioita jne.



Estäminen

Tuo käsivarret ristiin rinnalle kädet nyrkissä. Ojenna kädet alas. Toista liike 10–15 kertaa, 2–3 sarjaa.



Aikalisä

Muodosta molemmilla kämmenillä T-kirjain rinnan edessä. Vedä sitten kynärpäät taakse, lapaluita yhteen. Toista 10–15 kertaa. Vaihda välillä käsien

paikkoja T-kirjainta muodostaessa! Toista 2–3 kierrosta.



Ryntäys

Nauha kulkee selän takaa olkapäiden päältä. Pyöritä käsiä toistensa ympäri rinnan korkeudella 10–15 kertaa. Vaihda pyörytysuuntaa ja tee taas 10–15 kertaa. Rentouta hartiat välillä (ravistele käsiä ja hytkytä olkapäitä). Toista 2–3 kertaa.



1. Erätauko

Haisuliike pariliikkeenä:

Seisokaa kasvot vastakkain. Molemmat pitävät samasta nauhasta kiinni; toinen

päistä ja toinen nauhan keskeltä. Mitä etämmällä toisistanne seisotte, sitä suuremman vastuksen liikkeeseen saatte. Pitäkää polvet hiukan koukussa ja vatsa tiukkana panssarina. Ikään kuin napa kiinni selkärankaan! Tukekaa kynärpäät kylkiin. Koukistakaa kynärnivelet. Toistakaa liike 10–15 kertaa, 2–3 sarjaa.



Korkea maila

Tuo nyrkit pään sivulle päällekkäin. Ojenna ylempi käsi suoraksi. Laske kädet alas. Tee sama toiselle puolelle. Toista taas 10–15 kertaa, 2–3 sarjaa.



Poikittainen maila

Siirrä nauha kulkemaan selän takaa kainaloiden alta. Ojenna kädet rinnan korkeudelta eteenpäin suoriksi. Tee 10–15 toistoa. Rentouta hartiat. Toista 2–3 kertaa.