



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.

