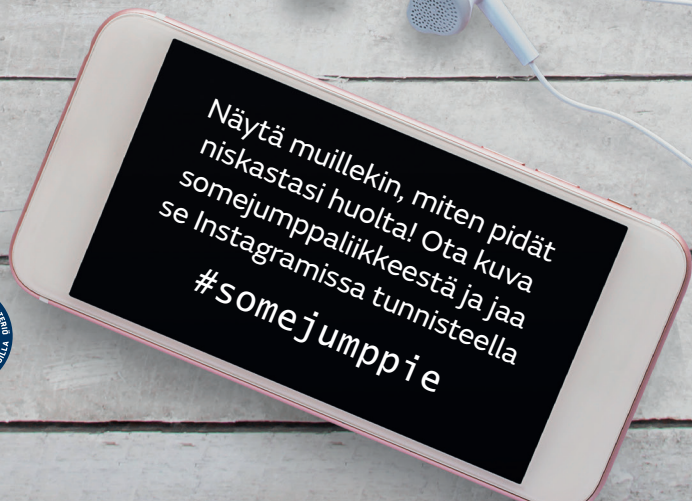


Niska ojennukseen **SOMEJUMPALLA**

Ehkäise somekyytöjä ja aloita niskan terveystalkoot helpoilla voimisteluliikkeillä! Tee liikkeitä päivittäin taukojumppana aina kun muistat tai sopivan tilaisuuden tullen. Katso somejumpan ohjeet kääntöpuolelta.



Selfieojennus

Ojenna käsiä vuorotellen eteenpäin, ylöspäin, sivuille ja alaspäin. Alaspäin kurottaessasi kyykisty samalla, jolloin joudut käyttämään alaraajojen lihaksia ja niveliä.



Selfieojennus



Leuanveto

Seiso tai istu ryhdikkäänä vatsa aktivoituneena ja hartiat takana. Vedä päätä taaksepäin pidentäen takaraivoa, jolloin niska ojentuu. Leuka pysyy koko ajan alhaalla. Kaksoisleuat esiin! Kuinka monta leukaa saat?



Leuanveto



Soutuhaali

Laita kätesi koukkuun kyynärpäät lähellä kylkiä. Kädet ovat ikään kuin siivet vartalon sivuilla. Vie kädet yhteen edessä hartioiden korkeudelle ja tuo takaisin sivulle lapaluita yhteen tuoden.



Soutuhaali



Loppurutistus



Loppurutistus

Nutrista kasvosi niin ruttuun kuin saat. Avaa sitten silmät ja suu auki, jonka jälkeen päästä kasvojen lihakset täysin rennoiksi. Kiinnitä erityistä huomiota leuan rentouttamiseen.

