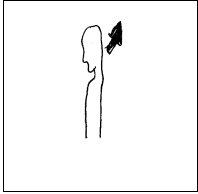
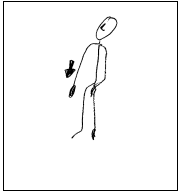


## Niska- ja selkälihakset



### Niskarusetin venytys

Paina leuka kaulaa vasten ("kaksoisleuka"). Työnnä takaraivoa taakse yläviistoon.



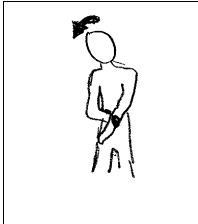
### Epäkäslihaksen yläosa

Kallista pää sivulle ja paina kättä laittiaa kohti. Kierrä päätä hieman venytettävälle puolelle.

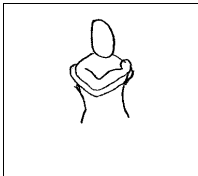


### Lapaluun kohottaja

Kierrä pää viistosti vasemmalle leuka kainaloa kohti. Paina oikeaa olkapäätä alaspäin. Toista toisin päin.

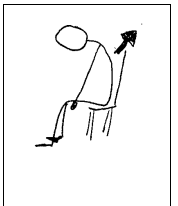


Vie kädet selän taakse. Tartu kiinni venytettävän puolen ranteesta. Venytä hartiaa alaspäin. Kallista ja kierrä päätä vastakkaiselle puolelle.



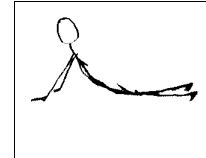
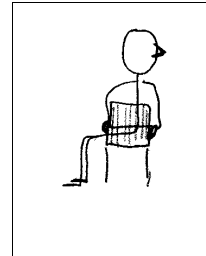
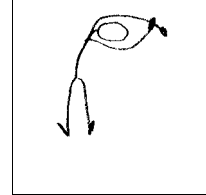
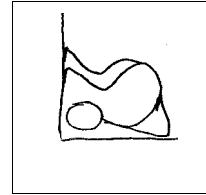
### Lavan lähentäjät

Ota käsillä kiinni hartioista. Vedä lapaluita erilleen ja kyynärpäitä eteenpäin. Taivuta pää alaspäin.



### Selän ojentajat

Pistä kädet ristiin reisien alle lähelle polvitaivetta. Työnnä selän keskiosaa taaksepäin. Saman voi tehdä myös seisten pienessä haara-asennossa, polvet koukussa.



### Selän ojentajat

Käy selin makuulle seinän viereen pää kohti seinää. Nosta jalat pään yli siten, että polvet ovat hieman koukussa ja jalat koskevat seinää. Vie toinen jalka hieman ylemmäksi. Hengitä rauhallisesti.

### Leveä selkälihas

Tartu venytettävän puolen ranteesta. Nosta venytettävä käsi ylös. Käännä samalla venytettävän käden peukaloa ulospäin, jolloin olkanivel on ulkokierrossa. Kallista vartaloa ja vedä vastakkaisella kädellä sivulle alas.

### Selän kierto

Istu tuolilla sivuttain. Tartu selkännojasta kiinni. Hengitä ulos ja kierrä samalla vartaloa lantiosta lähtien. Pidä selkä suorana.

### Vatsalihakset

Makaa vatsallasi maassa. Työnnä käsillä itseäsi ylöspäin. Pidä lantio maassa kiinni. Hengitä syvään.