

Niska-hartiaseutua kivistää?  
Tästä löydät niska-hartiaseudulle  
kohdistetut taukoliikunnat.




## niska- hartiat



### ELÄMYS- LIKKUJAT



Fiilistele, nautiskele, tee rauhassa omaan  
tahtiin! Tee liikkeitä sen verran, kuin  
hyvältä tuntuu.



### HUONOJA KOKEMUKSIA LIKUNNASTA SAANEET



Tee rauhassa omaan tahtiin. Tyyllillä ei ole  
väliä! Pääasia on kokeilla ja tehdä.  
Tee haluamasi määrä toistoja. Fiilistele  
miltä liikkeet tuntuu ja kuinka paljon  
tarvitset liikettä nyt.



### KILPAILIJAT



Liiku, kisaile, kehity, haasta itseäsi!  
Kuinka laajoilla liikeradoilla pystyt  
tekemään nämä liikkeet?