



OLKANIVELTEN LIIKKUVUUS, RINTA-JA LAPALIHASTEN AK- TIVOINTI

Selinmakuulla polvet koukussa
käsien yhtäaikainen vaihto ylös-
alas.



RINTARANGAN YLÄÖSAN LIIKKUVUUS

Käsien ristityönnot ylös
vuorotellen. Lapaseutu irtoaa
alustasta joka työnnöllä. Pidä
leuka alhaalla, niska pitkänä.

Punttijumppa



**Paranna niskan ja yläselän aineenvaihduntaa,
sekä rintarangan ja olkanivelen liikkuvuutta.**

OTA NISKAKUURI → tee liikkeet päivittäin 3 viikon ajan reippaassa
tahdissa, kutakin liikettä 10-20 kertaa
→ SAAT OIREETTOMAT HARTIAT!

Tee liikkeit 1,5-2 kg:n painoilla. Huomioi jokaisen liikkeen kohdalla hyvä ryhti, selän keskiasento. Aktivoi ensin keskivartalon lihakset vetämällä lantionpohjaa ylöspäin ja litistämällä alavatsaa.



Aloita rytmikkäästi hiihtäen vuorotahtia/tasatahtia. Tee hiihtoliikettä jokaisen seisten tehtävän liikkeen jälkeen.



Aktivoi keskivartalon tuki. Ojenna käsiä vuorotellen ylös hartiatasolta, ensin rystyset eteenpäin ja sitten kämmenet eteenpäin.



Hauiskäntö.
Tue olkavarret vartaloon.



RINTARANGAN LIIKKUVUUS, LAPA-HARTIALIHASTEN AINEENVAIHDUNTA

Kuvan osoittamassa asennossa vie kyynärpää koukussa ylös, työnnä tukikädellä pois päin alustasta, **kierrä rankaa** ylös-alas käden mukana.



OLKANIVELEN JA LAVAN LIIKKUVUUS

Tee rentoa heiluriliikettä olkanivelestä.



OLKAVARREN OJENTAJAT

Tue olkavarsi vartaloon.
Ojenna - koukista kyynerniveltä.