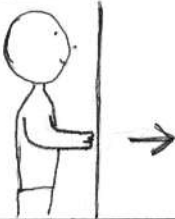


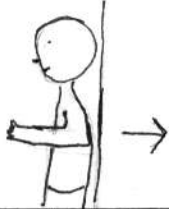
Olkapään isometriset harjoitukset

Liikkeissä sama asento: Kyynärpää kyljessä kiinni 90 asteen kulmassa, ranne suorana, hartia alhaalla, olkapää keskiasennossa.

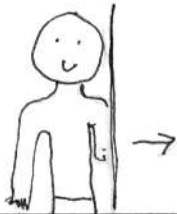
Suoritus: Työntö seinää vasten submaksimaalisesti, kipukynnyksen alapuolella 3 x 7 sekuntia.



Seiso kasvot seinään päin, työnnä nyrkkiä eteenpäin seinää vasten (koukistus)

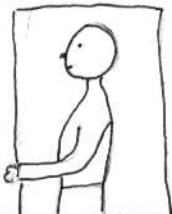


Seiso selkä seinää vasten, paina kyynärpäätä taaksepäin (ojennus)



Paina oirepuolen kyynärpäätä sivulle seinää vasten (loitonnus)

Sama asento kuin ed. Paina rannetta seinää vasten (ulkokierto)



Seiso esim. oven reunuksessa. Paina kämmentä seinää vasten (sisäkierto)



Heiluriliike: Nojaa pöytään ym. terveellä kädellä, anna käden roikkua rentona tehden pientä liikettä (sivusuunnissa, eteen-taakse, ympyrä). Voit pitää 0,5-1,5kg painoa ranteessa (muovipussi, nilkkapaino ym). Toista tuntemuksen mukaan n. 1-2 min.

Kylmähoito 15-20 min.

