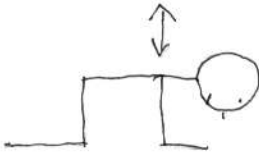


Olkapäästä stabiloivat harjoitukset 1. (vastuskuminauhalla)



Soutu:

-Vedä lavat yhteen, älä anna hartioitten kohota. Älä anna kuminauhan "rytkäyttää" palautusvaiheessa, mutta älä tee liian hitaastikaan.
3 x 15-25



Nelinkontin maassa, tai vinosti seinää vasten.
-Työnnä lavat eteen (edellisen vastaliike)
(serratus anterior)
3 x väsymiseen saakka.



Kyynärpää kyljessä, 90 asteen kulmassa, ranne suorana. Aseta pyyhe ym. kainaloon.
-Kierrä kättä ulospäin (olkapään ulkokierto)
3 x 15-25



Sama alkuasento.
-Kierrä kättä kohti vatsaa
(olkapään sisäkierto)
3 x 15-25



Pidä käsi kyljessä kiinni, peukalon osoittaessa ylöspäin* lähde loitontamaan kättä sivulle alle vaakatasoon ja 30 astetta eteen lavan suuntaisesti (olkapään loitonnus)
3 x 15-25 * peukalo alas päin jos kivuton

Roikotusharjoitukset 1-2 min. + kylmä 15-20 min.