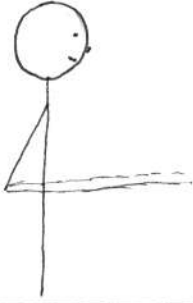
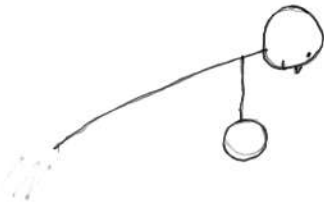


Olkapäästä stabiloivat harjoitukset 2.



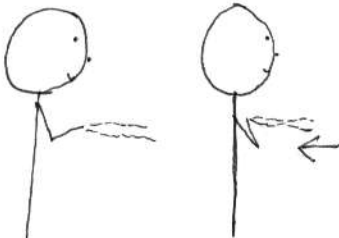
Käsi suorana veto taakse, vedä lapa rankaa kohti ja hieman alaspäin.



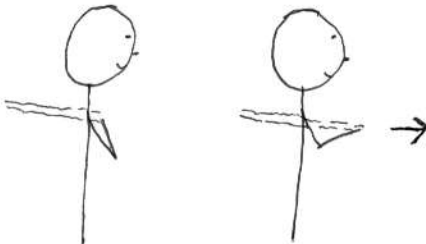
Punnerrusliike kädet suorana. Pidä lavat keskiasennossa, tai tee punnerrusliikettä loppuun asti ylös työntäen. Voit tehdä liikkeen aluksi seinää vasten, myöhemmin vaikeampana lattiatasossa esim. kädet tp-lautaa tai jumppapalloa vasten. Keskity lavan liikkeeseen!



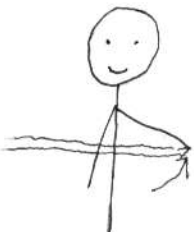
Hauiskääntö. Kämmen osoittaa aluksi itseesi päin, kyynärpäätä koukistaessa kämmen kääntyy ylöspäin.



Olkapään ulkokierto n. 60 asteen kulmassa. (Huom. lavan taso: olkavarsi n. 30 astetta eteenpäin.)



Olkapään sisäkierto 60 asteen kulmassa.



Loitonnuks sivulle ja 30 astetta eteen olkapää sisäkierrossa (peukalo osoittaa alaspäin)