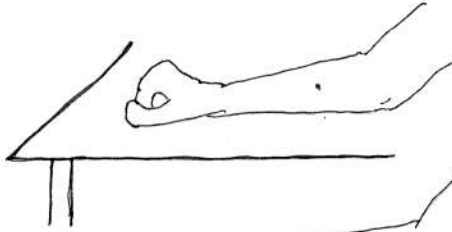


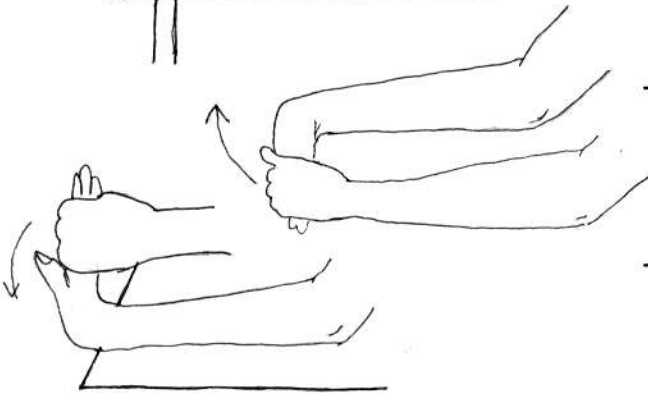
## Tenniskyynärpää

Kolme harjoitusohjelmaa. Kutakin tehdään 1-2 viikkoa ja 2-3 kertaa päivässä. Harjoitukset tehdään rauhallisesti ja kivulias liike jätetään pois. Harjoituksen jälkeen kylmähoito.

### Harjoitusohjelma 1

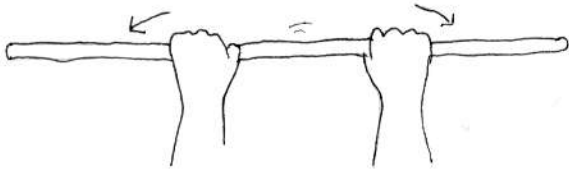


-Käden voimakas nyrkistys 2x10

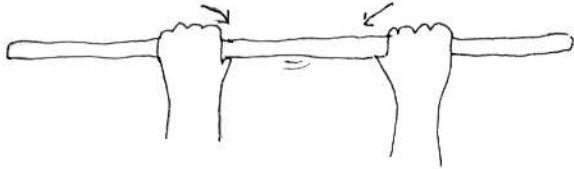


-Käden vastustettu taivutus ylös 2x10

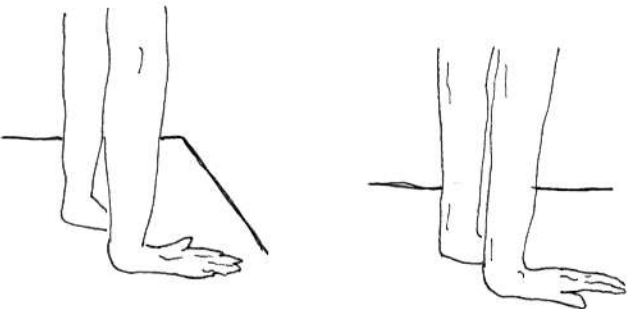
-Käden vastustettu taivutus alas 2x10



-Isometrinen jännitys (7-10sek.) pikkusormeen päin kepin avulla 2x10

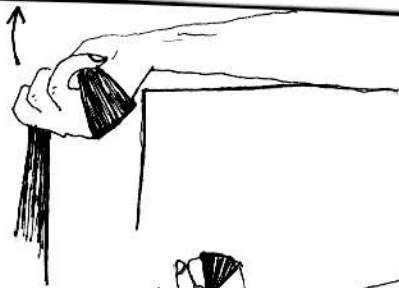


-Isometrinen jännitys peukaloon päin 2x10

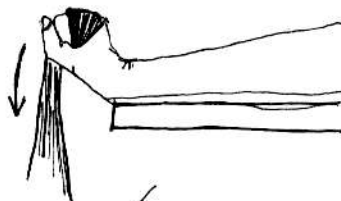


-Lihassenytykset ojentajille ja koukistajille 30sek.

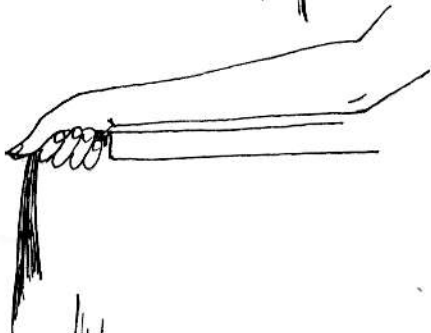
## Harjoitusohjelma 2



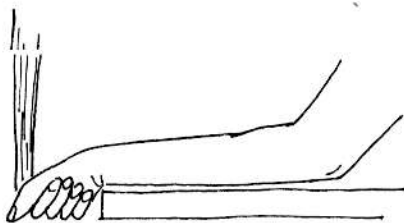
-Ranteen taivutus ylös nauha vastuksena 3x10



-Ranteen taivutus alas nauha vastuksena 3x10



-Ranteen taivutus peukaloon päin nauha vastuksena 3x10



-Ranteen taivutus pikkusormeen päin nauha vastuksena 3x10

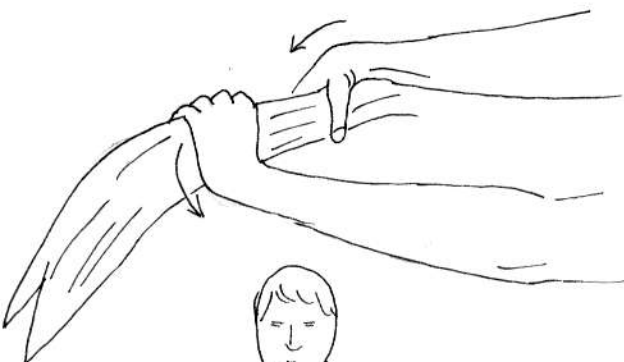
-Venyttelyt kuten ohjelmassa 1.

### Harjoitusohjelma 3

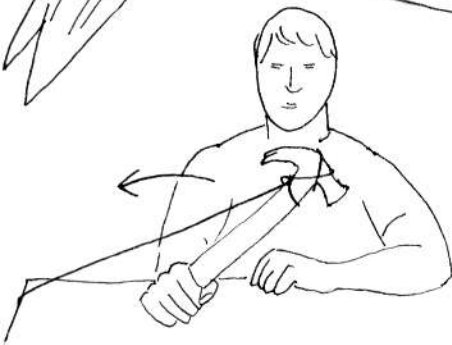


-Pallon puristus, 2x10

-Jokaisen sormen puristus palloon 3x10



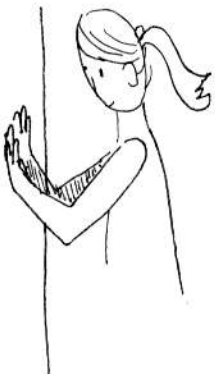
-Pyyheliinan rullaus 3x10



-Kynärpään sisä- ja ulkokierto eksentrisesti (jarruttamalla) esim. vasaraa ja vastuskuminauhaa (tai omaa kättä) apuna käyttäen. Toinen käsi vie kynärpään kiertoon passiivisesti ja ongelma kynärpäällä jarrutetaan kuminauhan tuomaa liikettä.



-Punnerrus seinää vasten 3x10



-Venyttelyt kuten ohjelmassa 1