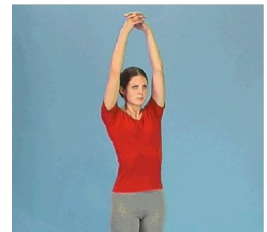


RANNEMURTUMAPOTILAAN VOIMISTELUOHJE

1. Seiso kädet ristissä alhaalla vartalon edessä. Nosta yläraajat ojennettuina etukautta ylös pään yläpuolelle. Irrota ote ja laske yläraajat sivukautta takaisin lähtöasentoon. Toista 20 kertaa



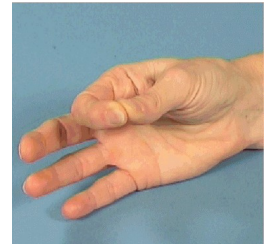
2. Seisten. Koukista ja ojenna kyynärpäätä. Toista 20 kertaa



3. Purista sormet nyrkiin ja ojenna ne täysin suoriksi sekä samalla mahdollisimman leveälle. Toista 20 kertaa



4. Kosketa peukalolla jokaista sormenpäätä. Ojenna sormet mahdollisimmansuoriksi jokaisen kosketuksen jälkeen. Toista 10 kertaa jokaisella sormella



5. Tue kyynärvarsi pöytää vasten ja ota pehmopallo tms. käteen. Purista palloa rytmikkäästi pumpaten. Sormet eivät ojennu pumppausten välillä. Toista 35 kertaa

