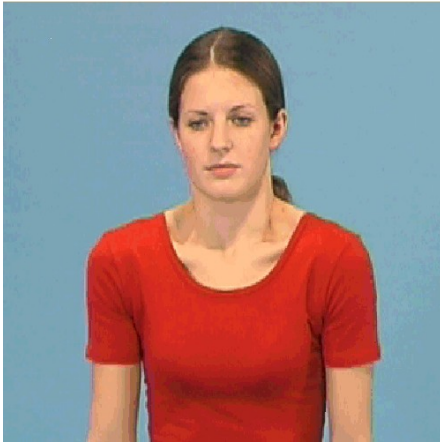


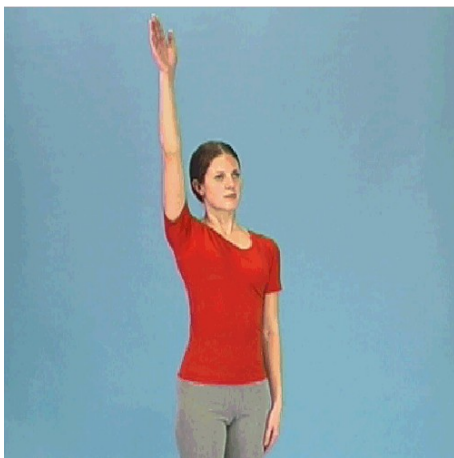
KEUHKOLEIKATUN VOIMISTELUOHJELMA

Harjoitteiden tavoitteena on ryhdin sekä rintarangan ja olkanivelen liikkuvuuden ylläpitäminen. Tee liikkeet päivittäin kivun sallimissa rajoissa. Lisää toistojen määrää asteittain.



1. Seisten tai istuen. Pyöritä hartioita ympäri molempiin suuntiin. Toista liike 5-15 kertaa.

2. Istu selkä suorana, jalat tukevasti lattiassa. Vedä lapaluut yhteen ja käännä samalla peukalot ja kämmenet ulospäin. Hengitä samalla sisään.



3. Istuen tai seisten. Nosta käsi etukautta ylös peukalo edellä, hengitä samalla sisään. Toista 5-15 kertaa.

4. Nosta käsi sivukautta ylös peukalo edellä, hengitä samalla sisään. Toista 5-15 kertaa.



5. Istu tuolilla, polvet erillään ja jalat tukevasti lattiasa. Pidä keppi niskan takana. Voit tehdä liikkeen myös ilman keppiä. Kierrä ylävartaloa rauhallisesti puolelta toiselle, anna pään seurata liikettä. Hengitä kierto liikkeen aikana sisään. Toista 5-15 kertaa.

6. Seisten. Taivuta ylävartaloa rauhallisesti molemmille puolille, kurkota kädellä lattiaa. Toista 5-15 kertaa.

