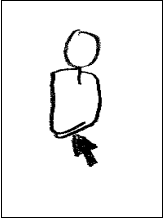


Yläraajojen venytykset



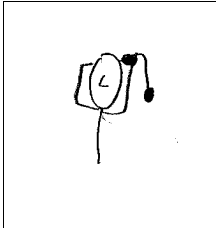
Ranteen ja sormien koukistajat

Paina käsiä yhteen kyynärnivelet koukistettuina.



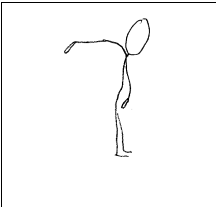
Ranteen ojentajat

Paina toisella kädellä rannetta koukkuun.



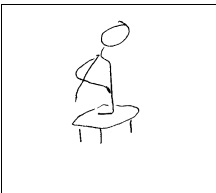
Kyynärpään ojentajat

Paina venytettävää kättä kyynärpästä taaksepäin.



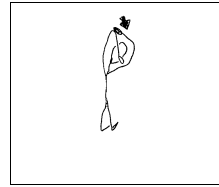
Kyynärpään koukistaja (kaksipäinen hauslihas)

Seiso kylki seinää vasten. Nosta venytettävä raaja seinälle. Käännä olkavarsi sisäkiertoon. Työnnä hartiaa eteenpäin.



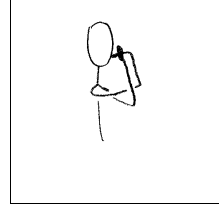
Kyynärpään koukistaja (olkalihas ja olkavärttinäluulihas)

Laita venytettävän käden kämmen pöydän päälle. Tue toisella kädellä kyynärpää suoraksi. Siirrä vartaloa taaksepäin kunnes tunnet venytyksen.



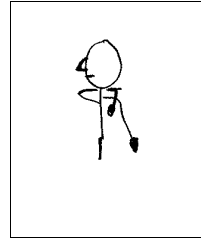
Olkavarren ulkokiertäjät

Seiso seinää vasten. Paina lapaluun ulkoreuna seinään. Ota vastakkaisella kädellä kiinni venytettävän puolen kyynärpästä. Vedä venytettävää kättä pään takaa toiselle puolelle.



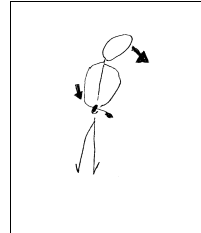
Olkavarren sisäkiertäjät

Laita venytettävän käden olkavarsi toisen käden kyynärvarren päälle. Ota venytettävän puolen peukalosta kiinni ja vedä alaspäin.

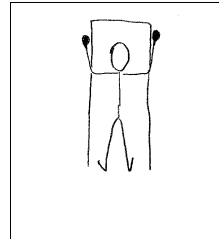


Hartialihis (olkavarren loitontaja)

Nojaa olkavarttasi seinää vasten.

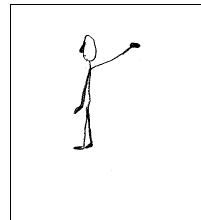


Kallista päätä. Vedä kättä alas ja hengitä ulos.



Rintalihakset

Seiso oviaukossa. Aseta kädet karmeille ja nojaa eteenpäin.



Nosta venytettävä raaja seinälle. Kierrä vartaloa kunnes venytys tuntuu rinnassa. Vaihtelee käden asentoa seinällä ylöspäin ja alaspäin.