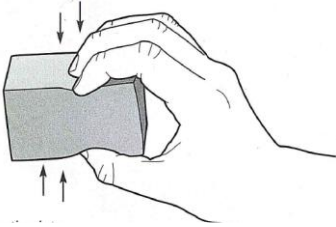
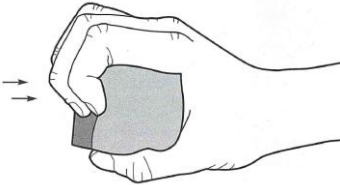


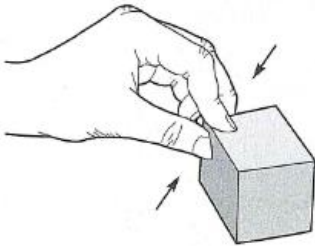
Puristusvoimaharjoitteet Foam-palalla



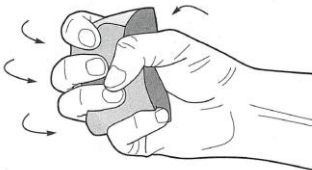
Purista peukaloa ja sormenpäitä vastakkain. Pidä puristus muutama sekunti ja vapauta. Toista 10 kertaa



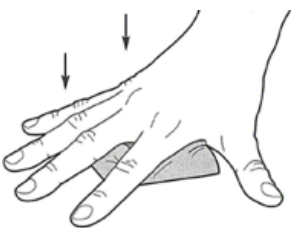
Paina sormenpäitä puristelupalan sisään. Pidä puristus muutama sekunti ja vapauta. Toista 10 kertaa.



Nipistä palaa peukalolla ja etusormella. Vaihda sormia (keskisormi, nimetön ja pikkusormi). Pidä puristus muutama sekunti ja vapauta. Toista 10 kertaa.



Purista koko käsi nyrkkiin. Pidä puristus muutama sekunti ja vapauta. Irrota ote ja suorista sormet. Toista 10 kertaa.



Sormet suorana, litistä puristelupala pöytää vasten. Pidä kämmen ja ranne irti pöydästä. Pidä asento muutama sekunti ja vapauta. Toista 10 kertaa.