

## Omaharjoitusohjeet / yläraajaharjoitteet

---



Aseta kädet pyyhkeen päälle. Istu suorassa ja hartiat alhaalla.



Työnnä pyyhettä rauhallisesti pöydän pinnalla ja kurota mahdollisimman pitkälle. Venytys tuntuu olkapäissä asti. Palauta alkuasentoon.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa.

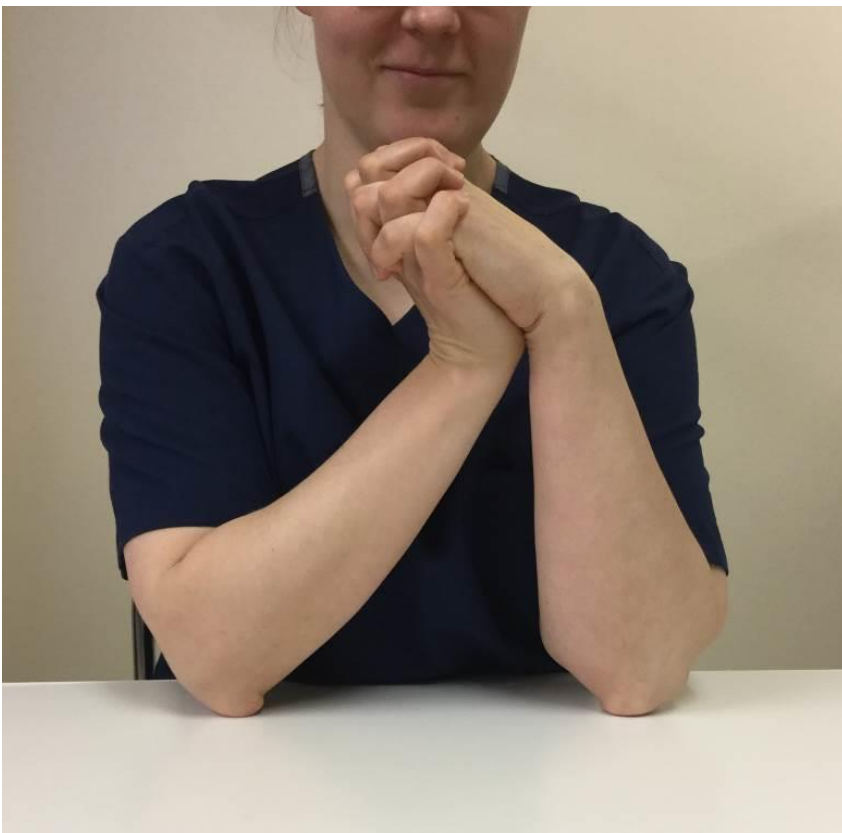


Aseta kädet pyyhkeen päälle. Liu'uta pyyhettä pöydän pinnalla rauhallisesti vasemmalta oikealle ja takaisin.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa.



Risti kädet ja aseta ne pöydän pinnalle. Kyynärpäät voi tukea pöytään. Käännä vuorotellen oikean ja vasemman kämmenen selkäpuolta ylöspäin rauhalliseen tahtiin. Toista \_\_\_\_\_ kertaa.



Aseta kyynärpäät pöydälle ja sormet ristiin. Taivuta rannetta vuorotellen vasemmalle ja oikealle rauhallisessa tahdissa.  
Toista \_\_\_\_\_ kertaa.



Aseta käsi pöydälle ja paina sormet nyrkkiin. Voit avustaa toisella kädellä. Pidä hetki.



Avaa kämmen pöytää vasten. Paina toisella kädellä sormia suoraksi.



Poimi palasia pöydältä sormenpäillä tai kämmenotteella ja siirrä ne mukiin. Tue kyynärpäät pöytään. Voit tehdä harjoituksen myös heikommalla kädellä mukista kiinni pitäen. Toista \_\_\_\_\_ kertaa.