

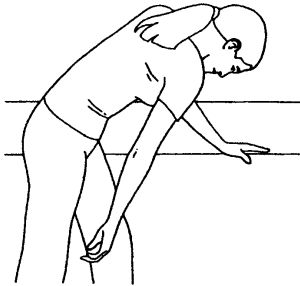
Nimi

**OLKAPÄÄN passiivinen  
liikkuvuus harjoitusohjelma**

Laatinut:  
Kir.pkl  
Pvm 18.3.2016

Hyväksynyt:  
H.I.  
Pvm: 18.3.2016

Päivitetty:  
kir pkl  
Pvm: 29.4.2020



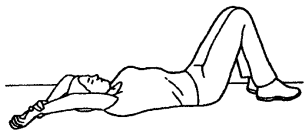
Seiso ja nojaa pöytään toisella kädellä.

Anna toisen käden roikkua suorana sivulla. Heiluta kättä eteen ja taakse.

Toista \_\_\_ minuuttia.

© PhysioTools Ltd

Selinmakuulla, kyynärpäät suorana.



Käytä toista kättä apuna ja vie harjoitettava käsi kyynärpää suorana ylös mahdollisimman lähelle korvaa.

Toista \_\_\_ kertaa.

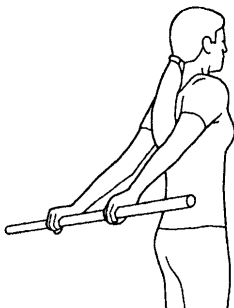
© PhysioTools Ltd



Seiso tai istu.

Vedä toisella kädellä hihnasta, niin että harjoitettava käsi nousee ylös. Vastusta harjoitettavan käden alastuontia toisella kädellä.

Toista \_\_\_ kertaa.



Seiso keppi käsissä selän takana ja pidä kyynärpäät suorina.

Nosta keppiä ylös ja taaksepäin.

Toista \_\_\_ kertaa.

Viitteet/lisätiedot: