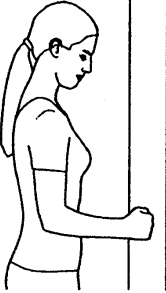
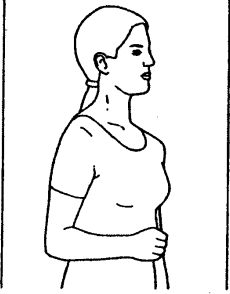
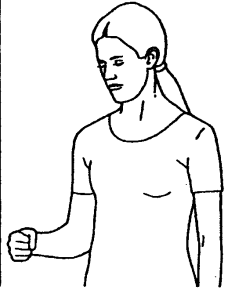
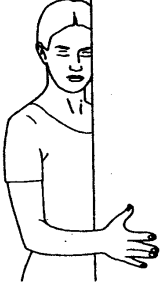
 <p>JAKOBSTAD Social- och hälsovårdsverket Sosiaali- ja terveysvirasto PIETARSAARI</p>	Asiakirjatyyppi POTILASOHJE		Sivun 1 (1)
Nimi ISOMETRINEN VOIMAHARJOITTELU	Laatinut: Kir.pkl Pvm 18.3.2016	Hyväksynyt: H.I. Pvm:	Päivitetty: kir.pkl Pvm: 29.4.2020
	<p>Seiso kasvot seinään päin. Pidä olkavarsi kiinni kyljessä ja kyynärnivel suorassa kulmassa.</p> <p>Paina nyrkkiä seinää vasten.</p> <p>Toista ___ kertaa.</p> <p>© PhysioTools Ltd</p>		
	<p>Seiso selkä seinää vasten. Pidä olkavarsi vartalossa kiinni ja kyynärnivel suorassa kulmassa.</p> <p>Paina kyynärpäätä taakse seinää vasten.</p> <p>Toista ___ kertaa.</p> <p>© PhysioTools Ltd</p>		
	<p>Seiso seinän vieressä olkavarsi vartalossa kiinni ja kyynärnivel suorassa kulmassa.</p> <p>Paina kyynärvarsi sivulle seinää vasten.</p> <p>Toista ___ kertaa.</p> <p>© PhysioTools Ltd</p>		
	<p>Seiso oviaukossa olkavarsi vartalon vieressä ja kyynärpää suorassa kulmassa. Laita kämmen seinää vasten.</p> <p>Paina kämmentä seinää vasten. Pidä ___ sekuntia. Rentoudu.</p> <p>Toista ___ kertaa.</p>		
Viitteet/lisätiedot:			