

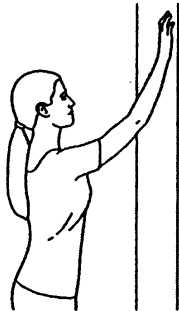
Nimi

**OKLAPÄÄN aktiivinen
liikkuvuus harjoitusohjelma**

Laatinut:
Kir.pkl
Pvm 18.3.2016

Hyväksynyt:
H.I.
Pvm: 18.3.2016

Päivitetty:
kir.pkl
Pvm: 29.4.2020



Seiso kasvot seinään päin.

"Kävele" sormilla seinää ylöspäin mahdollisimman korkealle. Palaa takaisin alas samalla tavalla.

Toista ___ kertaa.

© PhysioTools Ltd



Istu tai seiso.

Nosta käsi ylös etukautta peukalo edellä.

Toista ___ kertaa.

© PhysioTools Ltd



Seiso ja nojaa kädellä pöytään.

Anna toisen käden roikkua rentona alaspäin. Koukista kyynärpäätä ja vie sitä taakse ylös painamalla lapaluut yhteen.

Toista ___ kertaa.

© PhysioTools Ltd



Istuen tai seisten.

Vie yläraaja sivukautta ylös peukalon osoittaessa menosuuntaan.

Toista ___ kertaa.

Viitteet/lisätiedot: