



©Suomen Painonnostoliitto

Tee harjoitteet 2-4 kertaa viikossa. Tee 10-15 toistoa per liike, 2-3 sarjaa. Voit valita harjoitusohjeesta muutaman liikkeen joita teet kerrallaan, kaikkiaharjoitteita ei tarvitse tehdä jokaisella harjoituskerralla. Kivun voimakkuuden tuli pysyä harjoittelun aikana siedettävänä jaharjoittelun jälkeen kivun tulisi lievittyä noin tunnin kuluessa ennalleen. Mikäli kipu jatkuu pidempään, tee seuraavalla kerralla vähemmän toistojatai sarjoja. Haasta harjoitteita vastuksen avulla harjoittelun edetessä: lisää joko toistoja, sarjoja tai esimerkiksi vastuskuminauha tai käsipainot tuomaan lisävastusta harjoitukseen!



©PhysioTools

1.a. Ranteen voimaharjoitus

Kiinnitä kuminauha tiukasti eteesi esim. ovenkahvaan, toinen pää keppiin. Kieritä kuminauhaa kepin ympäri pyörittämällä keppiä käsissä. Palauta kuminauha hallitusti löysemmälle. Voit pitää kuminauhaa myös jalkojen alla.

Toista kieritys molempiin suuntiin 10-15 kertaa. Toista 2-3 sarjaa.

1.b. Ranteen ojennuksen liikkuvuus-/voimaharjoitus



©Physiotools

Aloita tukemalla kyynärvarsi alustalle niin, että käsi ja ranne ovat reunan yli ja kämmen alaspäin. Pidä kyynärvarsi kiinni alustassa ja ojenna rannetta ylös. Toista 10-15 kertaa. Tee 2-3 sarjaa.

Haasta: Käytä kuvanmukaisesti vastusnauhaa tai käsipainoa vastuksena.

1.c. Ranteen koukistuksen liikkuvuus-/voimaharjoitus



Aloita tukemalla kyynärvarsi pöydälle niin, että käsi ja ranne ovat reunan yli ja kämmen osoittaa ylöspäin.

Pidä kyynärvarsi kiinni alustassa ja koukista hitaasti rannetta ylös.

Toista 10-15 kertaa. Tee 2-3 sarjaa.

©Physiotools

Haasta: Käytä kuvanmukaisesti vastusnauhaa tai käsipainoa vastuksena.

2. Vastustettu kämmenen kääntäminen ylöspäin



Kuminauha tiukasti sivulle kiinnitettynä ja toinen pää kiinnitettynä keppiin.

Tartu kauemman kyljen puoleisella kädellä kepeistä kuminauhan alapuolelta. Kyynärpäässä 90° kulma. Pidä kyynärvarsi paikallaan, käännä kämmentä kohti kattoa kuvan osoittamalla tavalla. Palauta takaisin alkuasentoon.

©PhysioTools

Toista 10-15 kertaa, tee 2-3 sarjaa.

3. Vastustettu kämmenen kääntäminen alaspäin



Kuminauha tiukasti sivulle kiinnitettynä ja toinen pää kiinnitettynä keppiin.

Tartu kuminauhan kiinnityksen puoleisella kädellä kepeistä kuminauhan alapuolelta. Kyynärpäässä 90° kulma. Pidä kyynärvarsi paikallaan ja käännä kämmentä lattiaa kohti kuvan osoittamalla tavalla. Palauta takaisin alkuasentoon.

©PhysioTools

Toista 10-15 kertaa. Tee 2-3 sarjaa.

4. Sormien ojennus-koukistus liikkuvuus-/voimaharjoitus



Nyrkistä ensin sormet yhteen. Ojenna nyrkistämisen jälkeen sormet suoraksi, pidä pieni pito ja nyrkistä sormet uudelleen.

Toista 10-15 kertaa, tee 2-3 sarjaa.

Harjoite lisää myös pumppaavalla liikkeellä aineenvaihduntaa.

©Physiotools



5. Kämmenen lihasten vahvistaminen sormia harottamalla

Vie sormet mahdollisimman kauas toisistaan, pidä noin 5 sekuntia ja päästä käsi taas rennoksi.

Toista 10-15 kertaa, tee 2-3 sarjaa.

Haasta: Käytä vastuksena kumilenkkiä sormien ympärillä