

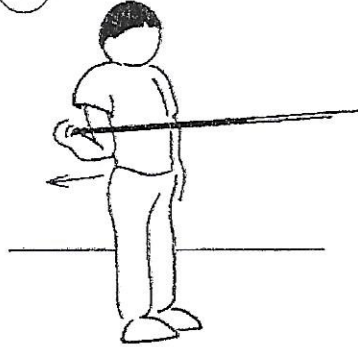
7. HEITTOKÄTTÄ VAHVISTAVAT JA KUNTOUTTAVAT HARJOITTEET



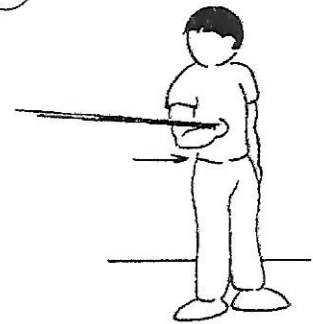
7.1. KUMINAUHALLA TEHTÄVÄT LIIKKEET

1. Kyynärpää vartalossa kiinni
veto ulospäin

1.



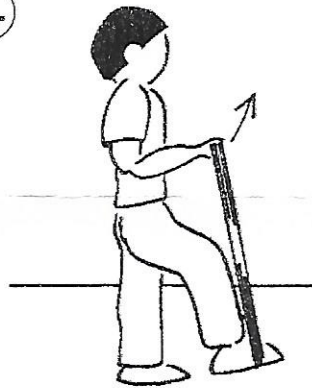
2.



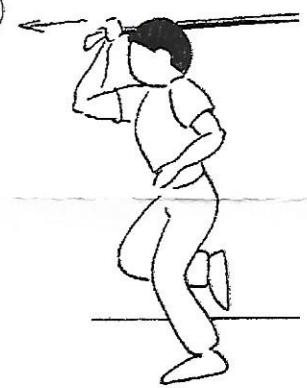
2. Kyynärpää vartalossa kiinni
veto sissään päin

3. Kuminauha jalan alla veto
alhaalta ylös

3.



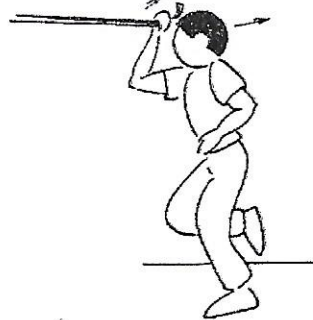
4.



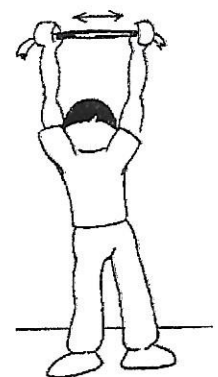
4. Heittoliike kuminauha
vastuksena

5. Heittoliike takaperin kumi-
nauha vastuksena

5.



6.



6. Hartialiike
- Kädet ylhäällä suorana kuminauhan
veto käsillä pois päin toisistaan.

7. Ojentajaliike kuminauha
vastuksena

7.

