

# Potkua päivään pohkeesta peukaloon!

<http://www.keltaisennauhanpaiva.fi>



## Ranne reilaan

### Koukistajat kestäviksi



**Alkuasento: istu tuolilla, jalat erillään toisistaan**

Solmi nauhan päät yhteen. Laita nauha jalan alle ja pujottele sormien lomitse. Nauhakäden kyynärvarsi tukeutuu toiseen reiteen. Pidä kämmen ylöspäin. Vedä sormet koukkuun ja koukista käsi ranteesta ylöspäin 4 – 8 kertaa. Jatka harjoitusta tuomalla käsi koukkuun rinnalle kohti vastakkaista olkapäätä 4 kertaa. Toista liikepari.



### Kyynärvarret kuntoon

**Alkuasento: istu tuolilla, jalat erillään toisistaan**

Pidä kämmen alaspäin. Ojenna sormet ja käsi ranteesta pystyyn 4 – 8 kertaa. Jatka liikettä kiertämällä (kääntämällä) kyynärvartta reidellä ylös ja alaspäin 8 kertaa. Toista liikeparit. Tee liikeparit 1 ja 2 toisella kädellä.



### Ranne neljällä kierteellä

Pyöritä ranteita viuhkamaisesti molempiin suuntiin. Jumpan loppuksi ravistele käsiä ja rentoudu hetkeksi ajurinasennossa eli nojautud molemmilla kyynärvarsilla reisiin ja annat pään roikkua rentona.



### Hartiat hereille

**Alkuasento: seiso pienessä haara-asennossa**

Solmi nauhan päät yhteen. Ota molemmilla käsillä nauhan päistä kiinni. Tee 8 pientä saksausliikettä vartalon edessä nostaten samalla kädet ylös. Vedä nauha niskan taakse 2 kertaa. Vie 8:lla saksauksella kädet alas. Ravistele kädet rennoiksi 4 kertaa. Toista liikesarja 4 kertaa.



### Olkavarret ojennukseen

**Alkuasento: seiso pienessä haara-asennossa**

Ota molemmilla käsillä nauhan päistä kiinni. Vie oikea käsi vasemman olkapään päälle. Ojenna vasen kyynärvarsi ja työnnä käsi taakse kuten hiihtäessä 8 kertaa. Teho lisääntyy kun kiristät nauhaa. Tee sama liike kädet toisinpäin. Liike vahvistaa käsien ojentajia.

### Ytyä yläselkään

**Alkuasento: Ote on nauhan päistä**

Vie oikea jalka pitkälle eteen ja nojaa oikean käden kämmenellä reiteen. Vedä vasen käsi kyynärpäädellä kainaloon ja takaisin toisen viereen. Aivan kuin käynnistäisit ruohonleikkuria. Toista liike 8 kertaa. Tee sama toisella kädellä.



### Potkua pohkeeseen

#### Isku askeleeseen

**Alkuasento: seiso pienessä haara-asennossa**

Solmi nauhan päät yhteen. Pyöräytä nauha kaksinkerroin ja pujota nauha kahdeksikoksi nilkkojen ympärille. Vie vuorojaloin kanta eteen ja viereen 8 kertaa.



#### Liikettä loitontajiin

**Alkuasento: seiso pienessä haara-asennossa**

Vie vuorojaloin kanta sivulle ja viereen 8 kertaa.

#### Potkua pakaraan

**Alkuasento: seiso**

**pienessä haara-asennossa**

Vie vuorojaloin kanta taakse ja viereen 8 kertaa.

