



Perustuu Oslo Sports Trauma Research Centerin tekemään ohjeistukseen.

Linkki Videoon: https://youtu.be/gN1F7v_RQFQ

* Harjoitteet 3 kertaa viikossa

* 6 viikkoa per taso nostaen toistomääriä kohti maksimia

Taso 1

Lankussa ylävartalon kierto 3x8-16

Seisten Y-nostot kumpparilla 3x8-16

Yläselän kierto konttausasennossa pallolla 3x8-16

Sleepers Stretch 3x30s

Ulkokierto pallolla 3x10-20

Taso 2

Lankku pallon pyöryksellä 3x8-16

Jousiampuja kumpparilla 3x8-16

Kyynärvarret seinää vasten hissiliike 3x8-16

Poikkikropan olkapään venytys 3x30s

Pallon pudotus ja koppi 3x10-20

Taso 3

Punnerruksesta mittarimato 3x8-16

Käsien vienti takayläviistoon ja palautus yhdellä kädellä kumpparilla 3x8-16

Dynaaminen W venytys (selkä seinää vasten) 3x8-16

Sleeper's Stretch 3x30s

Taakseheitot pallolla 3x10-20