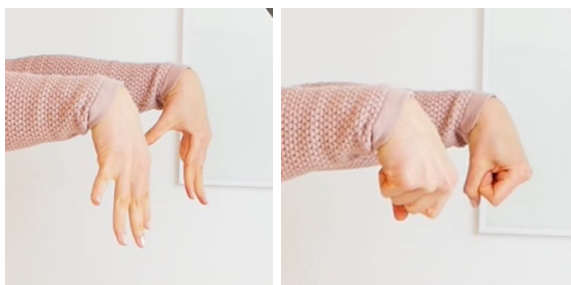


# Hiirikäden pelastava rannejumppa

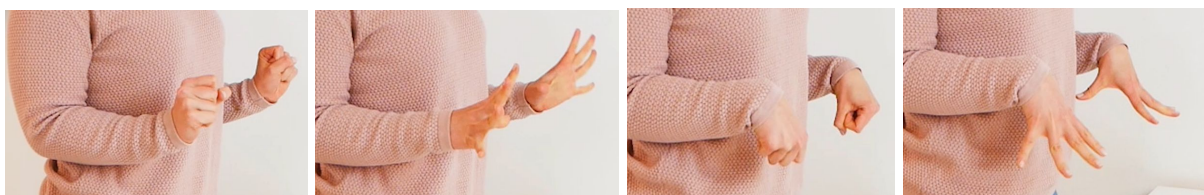
Nouse seisomaan. Ojenna kätesi suorina eteenpäin kämmenet alaspäin, ja nosta sitten sormet kohti kattoa. Voit kuvitella, että kämmeniä vasten olisi seinä vastassa. Lähde pumppailemaan sormia nyrkkiin ja auki. Pidä kyynärpäät koko ajan suorina.



Tee kymmenen toistoa ja käännä sitten sormet alaspäin. Pumppaile taas sormia nyrkkiin ja auki kymmenen kertaa.



Tuo olkavarret kylkien viereen ja pidä kyynärvarret suorina eteenpäin. Toista samanlaiset pumppailut sormilla kymmenen kertaa ensin sormet ylöspäin ja sitten alaspäin.



Tämän lämmittelyn jälkeen tehdään kämmenille nousuja.

Helpoin versio on pitää sormet eteenpäin ja nousta sieltä käsillä ylös siten, että sormet ja osa kämmenestä jää pöytään kiinni. Laita painoa käsille sen verran, kun tuntuu hyvältä. Lihaksissa saa tuntua painetta mutta ei kipua.



Hieman haastavampi versio on tehdä liike sormet sivullepäin. Nouse käsillä niin ylös kuin pystyt.



Jos nämäkään eivät tunnu haastavan venyttävältä, tehokkain versio on tehdä liike sormet itseesi päin. Uskalla antaa päivä päivältä enemmän painoa käsille! Siten myös nivelet vahvistuvat hiljalleen.



Ota seuraavaan liikkeeseen avuksi jokin pehmuste pöydälle, kuten pyyhe tai villti. Laita kädet nyrkkiin ja aseta rystyset pehmusteeseen, peukalot eteenpäin. Pidä kynärpäät suorina ja lähde viemään painoa peukaloiden yli ja takaisin.



Tämä nyrkkivieritys tehoaa erityisen hyvin hiirikynärpään oireisiin, kun saat hyvän venytyksen peukun puolelle kynärvararta. Uskalla antaa käsille painoa kunnolla niin, että se tuntuu mutta ei käy kipeää.

Pyörittele lopuksi vielä ranteita kevyesti.

Tee rannejumppa 2–3 kertaa päivässä!