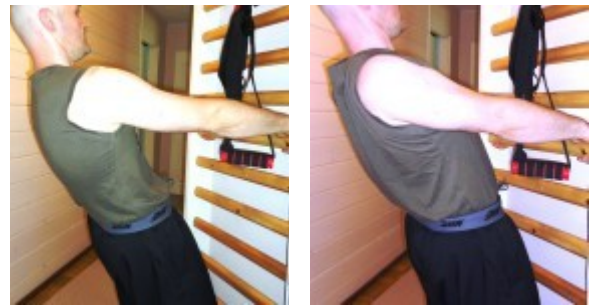


LAPAPUMPPAUKSET

Lapapumppauksissa jännitä lavat tiukasti taakse yhteen. Koita pitää kädet rentoina, ja keskity pelkästään lapoihin. Pidä hetki ja ja työnnä lavat eteen. Toista muutamia kertoja. Tämä on kevyttä pumppeavaa liikettä eli käytännössä sitä oirehoitoa. Lisäksi alkuun on tärkeää tiedostaa lapaluut ja opetella liikuttamaan niitä tehokkaasti.



Kun oireet ovat rauhoittuneet, voit aloittaa vahvistamisen. Ota kiinni esim. omasta polvesta tai kaiteesta, jolloin vie jalat lähelle kaidetta ja varaa taakse päin käsien varaan. Pidä kyynärpäät täysin suorina ja jännitä lavat taakse tiukasti yhteen. Pidä hetki ja päästä lavat rennosti eteen. Toista kunnes tunnet lapojen lihaksissa (hartioissa) väsymistä.



Vastaliikkeenä nojaa käsillä kaiteeseen tai pöytään, pidä kyynärpäät edelleen suorana lukossa ja työnnä lavat eteen. Pidä hetki ja päästä rintakehä tippumana lapojen väliin niin pitkälle, että lavat ottavat yhteen. Toista kunnes tunnet lapojen lihaksissa (hartioissa) väsymistä.



Liikkeisiin saat progressioita muuttamalla asentoa enemmän vaakatasoon. Lapavedoissa lähemmäs selinmakuuta, lapatyönnöissä lähemmäs punnerrusasentoa. Muista pitää liikerata mahdollisimman isona.

