



RANNEOHJELMA

Alla muutamia toimiviksi todettuja harjoitteita, joilla voit tehokkaasti venyttää ja vahvistaa ranteen lihaksia, jänteitä ja niveliä ja totuttaa ranteen sietämään kovempaa kuormitusta.



1. Voit tehdä harjoitteen lattialla tai kämmenet pöytää tai tuolia vasten, sormet levitettynä. Pidä kyynärpäät täysin suorina ja nojaa painoa käsien varaan niin paljon kuin ranteet sietää ilman kipua. Tee *painonsiirtoja joka suuntaan* rauhallisesti pumppaamalla ja/tai pitkäkestoisesti pitämällä.



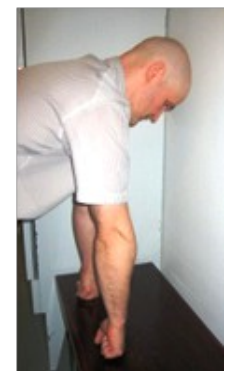
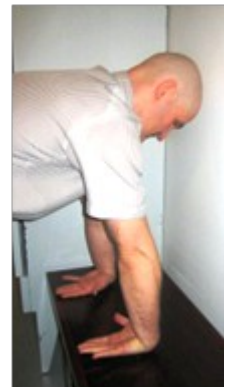
2. Pidä kämmenet paikallaan ja *kierrä kyynärpäätä* rauhallisesti edes takaisin mahdollisimman laajalla liikeradalla.

3. Tee '*sormipunnerruksia*', eli punnerra ranteet ylös, mutta jätä sormet alustaan. Kuten huomaat, liike vaatii aika paljon liikettä sormista, joten jos se ei onnistu, kannattaa venytellä sormia yksitellen.

4. Vastaavasti sitten käännä ranteet toisin päin, jolloin kämmenselkä on alustaa vasten ja varaa painoa suoraan ranteelle. Tee tässäkin *painonsiirtoja eri suuntiin*.

5. Pidä ranne tässä asennossa ja *koita puristaa kädet nyrkkiin*.

6. '*Rystyspunnerrus*'. Nouse venytysasennostarystysten varaan. Laske hallitusta ranteet takaisin alustaan. Varaa aluksi painoa hyvin kevyesti ja lisää vastusta vähitellen kun kudokset alkavat vahvistumaan ja kestämään kovempaa kuormitusta.



Progressiona voit tehdä liikkeet *polvipunnerrus- tai etunojapunnerrusasennossa*, jolloin saat lisättyä ranteiden kuormitusta.

Punnerrusasennossa sormi- ja rystyspunnerrukset vaativatkin jo huomattavaa voimaa kyynärvarren lihaksilta sekä sietokykyä niveliltä. Joten ole varovainen ja malta edetä hitaasti ranteiden ehdoilla.