

Tule testaamaan hartia- seudun liikkuvuus

Seiso selkä seinää vasten siten, että kantapäät ovat 1 ½ jalanmittaa irti seinästä. Pakarat, hartiat ja takaraivo ovat kiinni seinässä.

Nosta kädet hartianleveydellä etukautta suorana ylös (peukalo edellä) niin pitkälle kuin mahdollista. Käännä kämmenselät seinää vasten. Pidä kyynärpäät ja ranteet suorina.

Saitko

- koko kämmenselän kiinni seinää vasten?
- sormenpäät koskettamaan seinää? vai
- eikö yläraajasi kosketa lainkaan seinää?

