

# ALLERGIA IHO & ASTMA

## RINTARANGAN LIKKUVUUTTA TUKEVAT HARJOITTEET

### 1. Eteentaivutus istuen tai seisten



### 2. Vartalon sivutaivutukset istuen tai seisten



### 3. Ylävartalon kierrot istuen tai seisten



### 4. Käsien nostot istuen tai seisten



### 5. Ylävartalon kierrot kylkimakuulla

