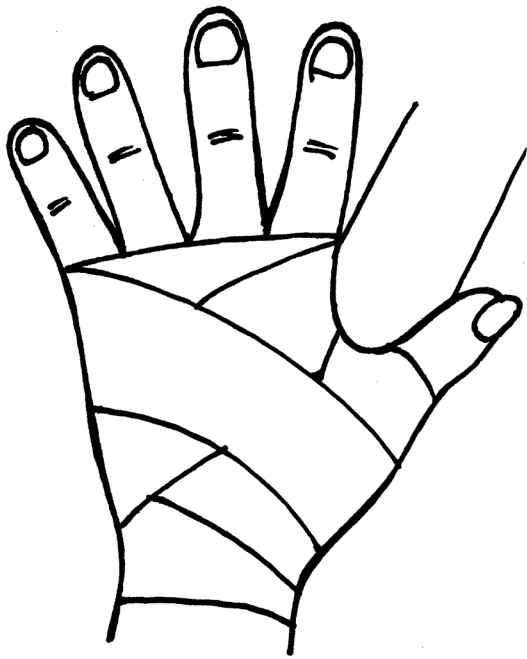
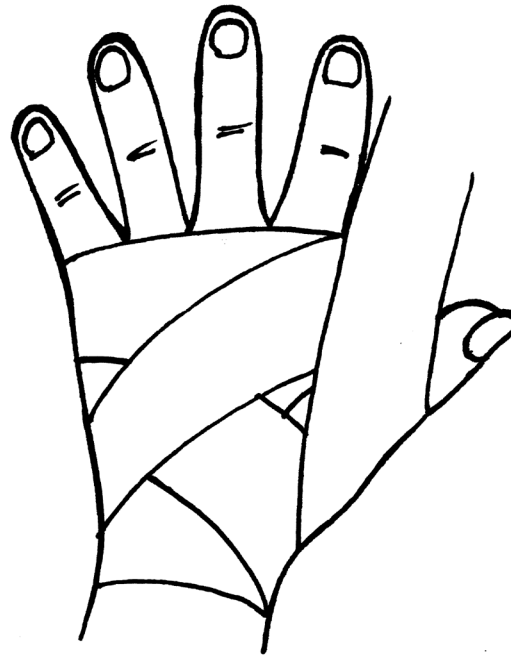


KÄSISITEIDEN SITOMINEN

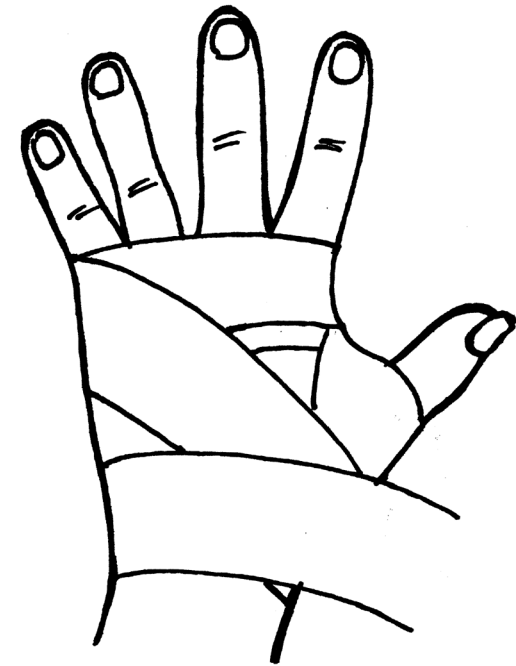
Käsisiteiden sitomisessa on monia, käyttökelpoisia tapoja. Seuraten alla olevaa perusohjetta löydät jo parin harjoituskerran jälkeen oman tapasi. Opettele sitomaan käsisiteet aina huolellisesti, silloin Sinun ei tarvitse korjailla niitä kesken harjoituksen. Älä sido käsisidettä liian kireälle, koska käden verenkierto häiriintyy, mutta älä myöskään liian löysälle, jolloin siteestä ei ole täyttä hyötyä.



Vedä sidettä vinosti yli kämmenselän, jolloin se pysyy hyvin paikallaan.



Sido myös peukalon tyvi kunnolla!



Muista aina sitoa ranne kunnolla! Näin välttyt rannevammoilta ja ranteiden kipeytymiseltä.