

Olkaniveltä vahvistavat harjoitukset, vastuskuminauha

Harjoituksilla saat vahvistettua olkaniveltä ympäröiviä lihaksia vastuskuminauhan avulla. Suorita liikkeet rauhallisesti pienillä liikeradoilla välttäen kudosten turhaa venymistä. Aloita harjoittelu kevyellä vastuksella, voit lisätä vastusta 2 – 3 viikon välein lihastesi vahvistumisen mukaan.

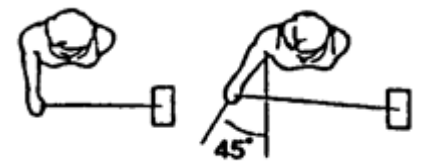
Harjoittele oheisen ohjeen mukaan säännöllisesti, päivittäin. Toista jokaista liikettä 10 – 15 kertaa, koko ohjelma 3 kertaa.

Olkanivelen ulkokierto

Pidä olkavarsi tuettuna vartaloon, kyynärpää 90 asteen kulmassa: venytä nauhaa viemällä kyynärvartta ulospäin 45 astetta.



©Physiotools



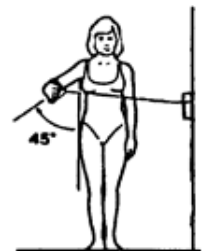
Voit käyttää tarvittaessa tyynyä tai pyyherullaa olkavarren ja vartalon välissä.

Olkavarren loitonnuks

Olkavarsi kiinni vartalossa, kyynärpää 90 asteen kulmassa: venytä nauhaa nostamalla olkavartta ylös sivulle 45 asteeseen, pidä kyynärpää koukussa liikkeen aikana.



©Physiotools

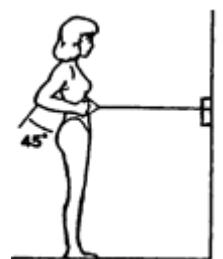


Olkanivelen ojennus

Olkavarsi kiinni vartalossa, kyynärpää 90 asteen kulmassa: venytä nauhaa viemällä olkavartta taaksepäin 45 astetta.



©Physiotools



Olkanivelen sisäkierto

Pidä olkavarsi tuettuna vartaloon, kyynärpää 90 asteen kulmassa: venytä nauhaa tuomalla kyynärvartta sisäänpäin 45 astetta (lähelle vatsaa).



©Physiotools



Voit käyttää tarvittaessa tyynyä tai pyyherullaa olkavarren ja vartalon välissä.

Käden työntö eteen

Olkavarsi kiinni vartalossa, kyynärpää 90 asteen kulmassa, vastuskuminauha kulkee olkavarren ja vartalon välissä: työnnä käsi eteen nauhaa venyttäen. Pidä hartia alhaalla, tunne jännitys kyljessä. Palauta liike jarruttaen.



©Physiotools

Olkapäiden nosto.

Voit käyttää käsipainoja tehostamaan liikettä. Nosta olkapäät ylös _____ kg:n painot käsissä ja pidä asento _____ sekuntia. Laske olkapäät alas ja rentouta hartiat.



©Physiotools

Seinäpunnerrus

Seiso suorana, kämmenet tuettuna seinään: päästä kyynärpäät koukistumaan ja anna vartalon kallistua suorana seinää vasten. Punnerra itsesi takaisin alkuasentoon.



©Physiotools

Polvipunnerrus

Laskeudu alas käsien ja polvien varaan. Punnerra sieltä ylös suorille käsille polvet lattiassa.



©Physiotools

Tavallinen punnerrus

Laskeudu alas käsien ja varpaiden varaan. Punnerra sieltä ylös suorille käsille varpaat lattiassa.



©Physiotools