

Olkapään harjoitteita

Tämä harjoitusohjelma on tarkoitettu olkapään lihasten vahvistamiseen. Käytä harjoitusvälineenä vastuskuminauhaa. Vastuskuminauhoja on eri vahvuisia. Aloita kevyellä ja siirry vähitellen voimakkaampaan vastuskuminauhaan. Toista liikettä 10–15 kertaa. Tee 2–3 sarjaa. Täydennä harjoittelua olkanivelen liikkuvuusharjoituksilla.



Seiso ryhdikkäästi

- Vedä lapaluita kevyesti toisiaan vasten niin, että kyynärpää on 90 asteen kulmassa lähellä vartaloa.
- Jokainen seisten tehtävä liike aloitetaan tästä asennosta.



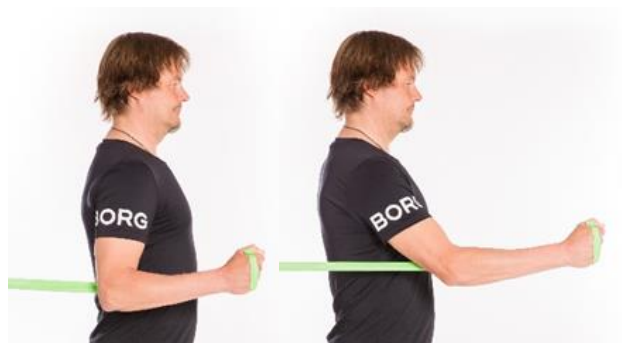
Olkanivelen sisäkierto

- Pidä kyynärpää lähellä kylkeä.
- Pidä kyynärniveli 90 asteen kulmassa ja tuo kämmentä kohti vartaloa.
- Palauta rauhallisesti takaisin alkuasentoon.



Olkanivelen ekstensio (ojennus)

- Pidä kyynärniveli 90 asteen kulmassa ja vie yläraajaa taakse kyynärpää edellä.
- Palauta rauhallisesti takaisin alkuasentoon.



Olkanivelen fleksio (koukistus)

- Pidä kyynärniveli 90 asteen kulmassa ja suorista yläraajaa eteen ranne suorana.
- Palauta rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

Olkapään harjoitteita



Olkanelen ulkokierto

- Pidä kyynärpää 90 asteen kulmassa lähellä kylkeä koko harjoituksen ajan.
- Avaa yläraajaa kämmenselkä edellä sivulle.
- Palauta rauhallisesti takaisin alkuasentoon.



Olkanelen loitonuus

- Pidä kyynärpää 90 asteen kulmassa ja nosta yläraajaa kyynärvarsi edellä sivulle.
- Palauta rauhallisesti takaisin alkuasentoon.
- Pidä hartiat rentoina.



Lapojen lähennys

- Asetu vatsamakuulle. Vie kädet ylös vartalon jatkoksi.
- Tartu vastuskuminauhasta kiinni ja säädä sen pituus liikkeeseen sopivaksi.
- Nosta käsivarret ilmaan ja vie vastuskuminauha pään taakse vetäen samalla lapaluita toisiaan kohden.
- Palauta rauhallisesti takaisin alkuasentoon.