

# KIPEÄN OLKAPÄÄN HARJOITTEET

Tämä harjoitusohjelma soveltuu erityisesti kipeälle olkapäälle. Harjoitteet pitävät yllä olkanivelen liikkuvuutta sekä aktivoivat ja vahvistavat olkaniveltä tukevia lihaksia.



## HEILURILIIKE

Nojaa toisella yläraajalla pöytään ja anna kipeän yläraajan roikkua vapaasti sormet kohti lattiaa. Pyri pitämään yläraaja täysin rentona ja heiluta sitä alaraajojen painonsiirtojen avulla rauhallisesti heilurin tapaisesti. Tee heiluriliikettä 1–2 minuuttia kerrallaan.

## LAPAPUNNERRUS

Asetu lankkuasentoon seinää vasten. Ranteet, kyynärpäät ja hartiat ovat samassa linjassa. Pidä selkä suorana ja keskivartalo tiukkana. Liu'uta lapaluut hitaasti yhteen ja sen jälkeen erilleen koukistamatta kyynärpäitä. Pidä selkä suorana koko harjoituksen ajan.



## KÄDEN LIU'UTTAMINEN

Asetu seinää vasten kasvot seinää kohti. Liu'uta kättä seinää pitkin ylöspäin kohti kattoa. Voit tarvittaessa avustaa toisella kädellä. Toista molemmilla käsillä.

## ISOMETRISET HARJOITTEET

Isometrisellä harjoittelulla tarkoitetaan asentoa ylläpitävää lihastyötä. Isometrisissä harjoitteissa lihakset aktivoituvat ilman nivelen liikettä tai lihasten pituuden muutosta. Harjoittelumuoto soveltuu kipeälle olkapäälle. Harjoittelun hyvät puolet ovat sen helppo kontrolloitavuus ja korkea lihasaktiivisuustaso. Pidä lihasjännitys noin 1–5 sekuntia, jonka jälkeen päästä rennoksi. Toista tämä 5–10 kertaa. Pidä hartiat alhaalla harjoitteita tehdessä.



### KOUKISTUS

Seiso kasvot seinää kohti. Koukista kyynärpää noin 90 asteen kulmaan ja vie käsi nyrkkiin seinää vasten. Kyynärpää on kevyesti kiinni kyljessä. Työnnä nyrkkiä voimakkaasti eteenpäin seinää vasten ja rentouta. Toista molemmilla käsillä.

### OJENNUS

Seiso selkä seinää kohti. Koukista kyynärpää noin 90 asteen kulmaan. Kyynärpää on kiinni seinässä. Paina kyynärpäätä voimakkaasti taaksepäin seinää vasten ja rentouta. Toista molemmilla käsillä.



### LOITONNUS

Seiso kylki seinää kohti. Koukista kyynärpää noin 90 asteen kulmaan. Koko kyynärvarsi on kiinni seinässä. Paina kyynärvartta voimakkaasti sivulle seinää vasten ja rentouta. Toista molemmilla käsillä.

### SISÄKIERTO

Seiso esimerkiksi oviaukossa. Koukista kyynärpää noin 90 asteen kulmaan. Kyynärpää on kevyesti kiinni kyljessä. Paina kämmettä voimakkaasti seinää vasten ja rentouta. Toista molemmilla käsillä.



### ULKOKIERTO

Seiso kylki seinää kohti. Koukista kyynärpää noin 90 asteen kulmaan. Kämmenselkä on seinää vasten ja kyynärpää irti seinästä. Paina kämmenselkää voimakkaasti seinää vasten ja rentouta. Toista molemmilla käsillä.