

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.

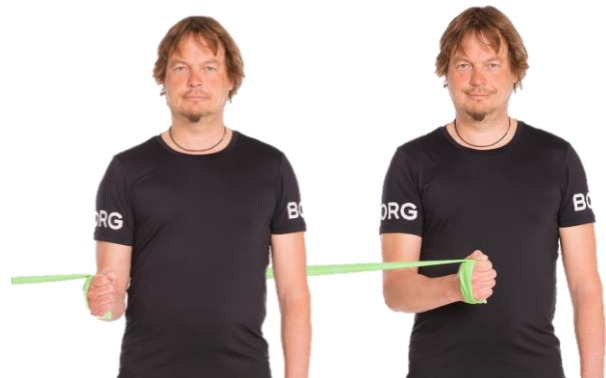


SEISO RYHDIKKÄÄSTI

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

OLKANIVELEN SISÄKIERTO

Pidä kyynärpää lähellä kylkeä ja kyynärnível 90 asteen kulmassa. Tuo kämmentä kohti vartaloa. Palauta rauhallisesti takaisin alkuasentoon.



OLKANIVELEN EKSTENSIO (OJENNUS)

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



OLKANIVELEN FLEKSIO (KOUKISTUS)

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





OLKANIVELEN ULKOKIERTO

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

OLKANIVELEN LOITONNUS

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 kohten.

Palauta rauhallisesti takaisin alkuasentoon.