

Ohje

27.4.2023

## Olganiveltä vahvistavat harjoitukset, vastuskuminauha

Vastuskuminauhan avulla saat vahvistettua olganiveltä ympäröiviä lihaksia.

Tee liikkeet rauhallisesti pienillä liikeradoilla välttämien kudosten turhaa venymistä.

Aloita harjoittelu kevyellä vastuksella.

Voit lisätä vastusta 2 – 3 viikon välein lihastesi vahvistumisen mukaan.

**Harjoittele** alla ohjeen mukaan säännöllisesti

ja päivittäin.

Toista jokaista liikettä 10 – 15 kertaa,

koko ohjelma 3 kertaa päivässä.

### Olganivelen ulkokierto:

Pidä olkavarsi tuettuna vartaloon,

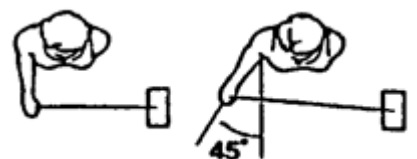
kyynärpää 90 asteen kulmassa:

venytä nauhaa viemällä kyynärvartta ulospäin 45 astetta.

Voit käyttää tarvittaessa tyynyä

tai pyyherullaa

olkavarren ja vartalon välissä.



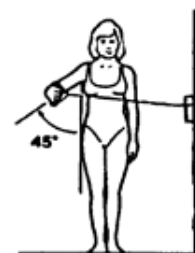
©Physiotools

### Olkavarren loitonnuks:

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



©Physiotools

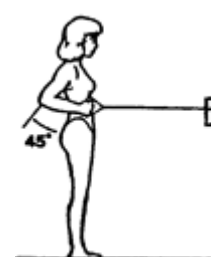


### Olkanivelen ojennus:

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



©Physiotools

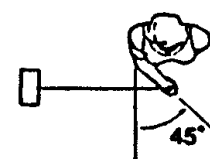


### Olkanivelen sisäkierto:

Pidä olkavarsi tuettuna vartaloon,  
kynärpää 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,  
kynärpää 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

Asiakirja päättyy tähän.