

## Olkaniveltä vahvistavat harjoitukset, vastuskuminauha

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

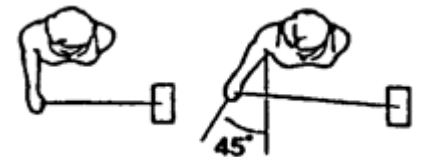
**Harjoittele** oheisen ohjeen mukaan säännöllisesti, päivittäin. Toista jokaista liikettä 10 – 15 kertaa, koko ohjelma 3 kertaa.

### Olkanivelen ulkokierto

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



©Physiotools



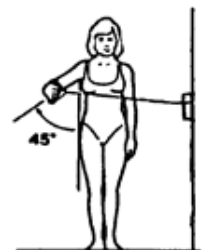
Voit käyttää tarvittaessa tynnyä tai pyyherullaa olkavarren ja vartalon välissä.

### Olkavarren loitonnuks

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



©Physiotools

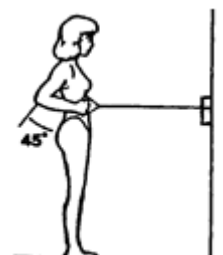


### Olkanivelen ojennus

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



©Physiotools

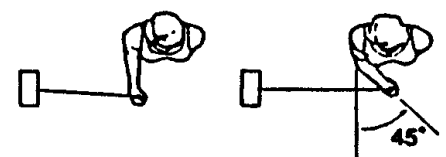


### Olkanivelen sisäkierto

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



©Physiotools



Fysio- ja toimintaterapiapalvelut

Päivitetty: 25.5.2020

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 – pidä asento – laske alas.  
Rentouta hartiat.



©Physiotools

Seinäpunnerrus

Seiso suorana, kämmenet tuettuna seinään: päästä kyynärpäät koukistumaan ja anna vartalon kallistua suorana seinää vasten – punnerra itsesi takaisin alkiasentoon.



©Physiotools

Polvipunnerrus

Laskeudu alas käsien ja polvien varaan – punnerra ylös suorille käsille polvet lattiassa.



©Physiotools

Tavallinen punnerrus

Laskeudu alas käsien ja varpaiden varaan – punnerra ylös suorille käsille varpaat lattiassa.



©Physiotools