



Henkilökohtainen harjoitusohjelma Lapaluun liikkuvuus ja hallinta (etäolkaryhmä)

Kanta-Hämeen hyvinvointialue
Korkeavahan Terveysasema, Kuntoutus
Linikkalankatu 2, 30101, Forssa, Suomi

Laatija Kirsi Suomi
Asiakas
Harjoittelu alkaa 22.3.2024



©Physiotools

Rintakehän avaus istuen

Istu tuolilla tai jakkaralla kädet reisien päällä.

Avaa rintakehää loitontamalla kädet sivulle ja kiertäen kämmenet ylöspäin. Pidä hetki ja rentouta sitten kädet lähtöasentoon.

Toista _____ kertaa.



©Physiotools

Lapaluiden lähennys

Aloita istumalla tuolissa, kädet rennosti reisien päällä.

Vedä lapaluita yhteen. Anna sitten rentoutua.

Pidä _____.

Toista _____ kertaa.



©Physiotools

Soutu istuen ilman välineitä

Istu selkä pitkänä ja nosta kädet eteen, kyynärpäät suorina.

Vie kyynärpäitä taakse ja lapaluita yhteen. Ojenna kädet takaisin alkuasentoon.

Toista _____ kertaa.



©Physiotools

Hartioiden nosto kädet ylhäällä

Seiso suorana ja nosta kädet suoriksi ylös.

Nosta hartiat kohti korvia. Rentouta hartiat alas pitäen kädet ylhäällä.

Toista _____ kertaa.



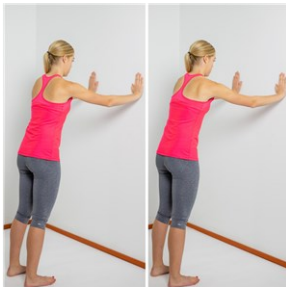
©Physiotools

Lapaluun kohottajalihaksen venytys

Seisten käyntiasennossa kasvot seinään päin. Nosta kyynärpäätä hartiatason yläpuolelle ja vie käsi pään taakse. Tue sitten kyynärpäätä seinää vasten.

Kierrä päätä kevyesti kohti rintaa ja kainaloa. Nojaa kyynärpäätä seinää vasten kunnes tunnet venytyksen niskassa. Hengitä tasaisesti.

Pidä _____ sekuntia.



©Physiotools

Lapapunnerrus seinää vasten

Seisten kädet nojaten seinää vasten. Linjaa vartalo kantapäistä päälakeen asti.

Punnerra käsien kautta ja tunne miten yläselkä levenee ja rintakehä loittonee seinästä. Pidä kyynärpäät suorina ja keventäen käsien kautta punnerrusta anna lapaluiden liukua takaisin selkärankaa kohti ja punnerra siitä jälleen takaisin ylös.

Toista _____ kertaa.

Yläraajojen liu'utus seinää vasten



©Physiotools

Seiso hyvässä ryhdissä kasvot seinää kohti, keskivartalo ja pakarot aktiivisina. Kyynärvarret ovat seinää vasten ja kämmenet osoittavat sisäänpäin. Säilytä selän keskiasento koko harjoituksen ajan.

Nojaa kohti seinää samalla kun liu'utat käsiä yläviistoon noin 165 asteen loitonnukseseen (Y-asentoon). Anna lapaluiden kiertyä ylös (poispäin rangasta), mutta älä anna hartioiden nousta. Yläasennossa nosta käsiä hieman irti seinästä. Liu'uta kädet takaisin alkiasentoon.

Toista _____ kertaa.



©Physiotools

Punnerrus kapealla otteella vastusnauhalla

Seiso suorana, vastusnauha molemmissa käsissä ja kierrettynä yläselän takaa. Koukista kyynärpäät, kämmenet osoittaen sisäänpäin.

Työnnä kädet suoriksi eteen ja työnnä lapoja pois päin toisistaan. Palauta hallitusti lähtöasentoon.

Toista _____ kertaa.



©Physiotools

Lapasoutu vastusnauhalla kulmanojassa

Seisten, polvet pehmeästi koukussa. Kallistu lonkista etunojaan ja tue toisella kädellä reidestä. Anna toisen käden roikkua suoraan alaspäin pitäen kiinni vastusnauhan toisesta päästä, nauhan toinen pää asetettuna jalkojen alle. Pidennä ja linjaa selkärankaa istuinkyhmyistä päälakeen asti.

Vie kyynärpää ylös ja lapaluuta kohti selkärankaa. Palauta käsi hallitusti alas.

Huom. Pidä hartiat alhaalla ja rinta ja yläselkä leveänä.

Toista _____ kertaa.



©Physiotools

Lapaluun hallinta

Nelinkontin, kädet olkapäiden alla ja lonkat lähes suorina. Selkä on keskiasennossa.

Pyri työntämään rintakehä mahdollisimman kauas käsistä työntämällä yläselkää ylös. Hallitse yläselän asento ja nosta toinen käsi sivulle ja laske takaisin alas. Toista liike toisella kädellä.

Huom. Pidä selkä keskiasennossa.

Toista _____ kertaa.



©Physiotools

Lapaluun hallinta konttausasennossa

Aloita käsien ja polvien varasta. Polvet ovat suoraan lonkkien alla ja kädet suoraan olkapäiden alapuolella. Nosta toinen käsi ylös ja vie eteen vaakatasoon.

Pidä käsivarsi vaakatasossa ja vedä lapaluuta alaspäin (kohti takapuolta) ja pidä asento. Anna lapaluun liukua takaisin alkuasentoon ja toista.

Toista _____ kertaa.