



Henkilökohtainen harjoitusohjelma

lihasvoima etäryhmä

Kanta-Hämeen hyvinvointialue
Hämeenlinna

Asiakas
Harjoittelu alkaa 18.3.2024



©Physiotools

Huolehdi olkapäähän hyvä asento.
Seiso oviaukossa olkavarsi vartalon vieressä ja kyynärpää suorassa kulmassa. Laita kämmen seinää vasten.
Paina kämmentä seinää vasten. Tunne lihastyö olkapään etuosassa. Pidä 10 sekuntia. Rentoudu.
Toista 10 kertaa.



©Physiotools

Seiso kasvot seinään päin. Pidä olkavarsi kiinni kyljessä ja kyynärnivel suorassa kulmassa.
Paina nyrkkiä seinää vasten. Tunne lihastyö olkapään etuosassa.
Pidä 10 sekuntia. Rentoudu.
Toista 10 kertaa.



©Physiotools

Seiso seinän vieressä olkavarsi vartalossa kiinni ja kyynärnivel suorassa kulmassa.
Paina kyynärvarsi sivulle seinää vasten. Tunne lihastyö olkapään sivussa.
Pidä 10 sekuntia. Rentoudu.
Toista 10 kertaa.



©Physiotools

Seiso olkavarsi oven karmia/kaapin kulmaa vasten. Pidä olkavarsi lähellä kylkeä ja kyynärnivel suorassa kulmassa.
Paina kyynärpäätä taakse seinää vasten. Tunne lihastyö olkapään takaosassa. Pidä 10 sekuntia. Rentoudu.
Toista 10 kertaa.



©Physiotools

Seiso ja pidä olkavarsi kiinni vartalossa, kyynärnivel suorassa kulmassa ja kämmenselkä kiinni seinässä.
Paina kämmenselkää seinää vasten. Tunne lihastyö olkapään takaosassa.
Pidä 10 sekuntia. Rentoudu.
Toista 10 kertaa.



©Physiotools

Punnerrus seinää vasten

Seiso seinän vieressä. Aseta kädet seinää vasten hieman hartioita leveämmälle, niin että sormet osoittavat ylöspäin. Vartalo on suorassa linjassa.

Pidä vartalo suorassa linjassa ja hartiat alhaalla. Koukista kädet ja laske rintakehä lähelle seinää. Ojenna kädet ja työnnä vartalo pois päin seinästä.



©Physiotools

Staattinen olkapäiden ulkokierto vastusnauhalenkillä

Aloita vastusnauhalenkki molempien ranteiden ympärillä, kyynärpäät koukistettuna suoraan kulmaan ja olkavarret lähellä kylkiä. Käytä vahvaa vastusnauhalenkkiä, jotta pystyt tekemään tämän harjoitteen isometrisesti (lihaskäynnitys tapahtuu ilman liikettä).

Vie lapaluita yhteen ja kierrä käsiä ulospäin vastusnauhaa vasten ja venytä nauhasta löysät pois. Pidä asento ja tunne jännitys lapaluiden välissä ja olkapäiden takaosassa. Rentoudu.

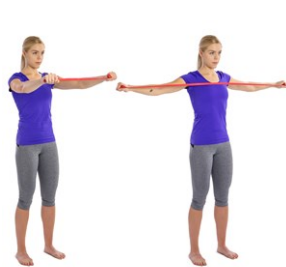


©Physiotools

Vastustettu vipunosto eteen kyynärpää koukussa

Seiso hyvässä ryhdissä, käsivarsi suorana vartalon vierellä ja vastusnauhan toinen pää jalan alla. Pidä vastusnauhan toisesta päästä kiinni. Koukista kyynärpää 90 asteen kulmaan ja kierrä kättä hieman ulospäin.

Pidä kyynärpää koukussa ja nosta kättä ylös etuviistoon, kunnes olkavarsi on hartiatasossa. Palauta hallitusti takaisin alas.



©Physiotools

Vastusnauhan veto sivulle

Seiso suorana, vastusnauha molemmissa käsissä. Nosta kädet kyynärpäät suorina eteen rinnan tasolle.

Pidä kyynärpäät suorina ja vie kädet sivulle vastusnauhan vastusta vastaan. Palauta hallitusti lähtöasentoon.

Toista _____ kertaa.



©Physiotools

Istuen tai seisten. Ota ote vastusnauhasta molemmin käsin, kyynärpää 90 asteen kulmassa. Vie olkavartta sivulle 45 asteen kulmaan. Kyynärpään tulisi osoittaa hieman etuviistoon.



©Physiotools

Seisten. Tue kädellä tuolia vasten (ja pidä käsipaino toisessa kädessä.)
Nosta käsi ylös sivulle kämmenselkä ylöspäin.



©Physiotools

Kiinnitä vastusnauha oveen, puolapuihin tai vastaavaan noin vyötärön tasolle. Istuudu tai seiso jalat hartialeveydellä polvet ja lonkat hieman koukussa. Selän tulee olla suorana. Aloita liike kädet ojennettuina eteen.

Vedä hitaasti kyynärpäitä suoraan taakse niin kuin soutaisit. Vedä lapaluut yhteen liikkeen lopussa. Jarruta palautusvaiheessa. Liikkeen tulee olla hidas.



©Physiotools

Jarruttava olkavarren ulkokierto käsipainolla kulmanojassa istuen

Istu pitäen käsipainoa toisessa kädessä ja nojaten kyynärpäällä reiteen, kyynärpää 90 asteen kulmassa. Käsi on kierrettynä sisäänpäin, käsipaino lähellä toista polvea. Toinen käsi on tuettuna toisen reiden päälle.

Avusta toisella kädellä, kierrä kättä ulkokiertoon ja nosta paino ylös. Palauta hallitusti lähtöasentoon ilman toisen käden apua.

Huom. Säilytä selän suora linja istuinluista päälakeen asti. Pidä rinta ja yläselkä leveänä.



©Physiotools

Vastustettu olkapään sisäkierto

Seisten tai istuen. (Aseta pyyherulla olkavarren ja vartalon väliin.) Olkavarsi on hieman etuviistossa ja kyynärpää suorassa kulmassa. Pidä kiinni vastusnauhasta, joka on tiukasti kiinnitetty sivullesi.

Vedä nauhaa ja vie kyynärvartta sisäänpäin.



©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.
