

Jäykistyneen olkanivelen voimaharjoitteet kotona

Voimaharjoittelu voidaan aloittaa, kun olkanivelen liikkuvuus on normalisoitunut.

Sisäkiertoharjoitus

Seisten, yläraaja ulkokierrossa, olkavarsi kiinni vartalossa ja kyynärpää suorassa kulmassa.
Vedä käsi vatsan päälle.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa-.

Tee harjoitus päivittäin.

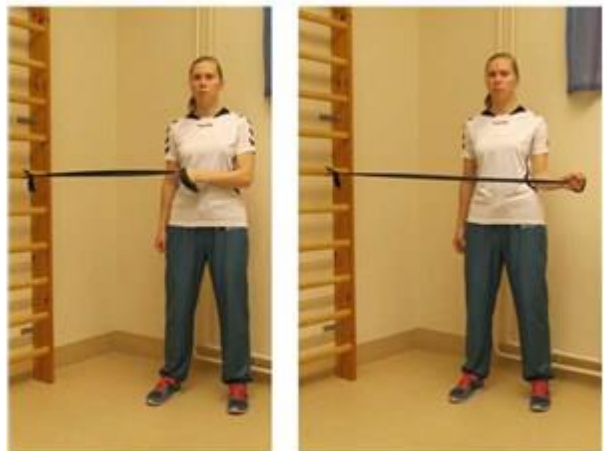


Ulkokiertoharjoitus

Olkannivelen ulkokiertoa vahvistava harjoitus
Seisten, yläraaja sisäkierrossa vatsan päällä, kyynärpää suorassa kulmassa.
Pidä kyynärpää vartalossa kiinni ja kierrä kättä ulospäin.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa-.

Tee harjoitus päivittäin.



Olganivelen eksentriinen sisäkierto

Seisten, yläraaja ulkokierrossa, olkavarsi kiinni vartalossa ja kyynärpää suorassa kulmassa. Vastuskuminauha on jo tässä alkuasennossa kireällä. Toisella kädellä avustaen kierrä harjoitettava käsi vatsan päälle. Päästä avustava käsi irti ja jarruttaen palauta harjoitettava käsi alkuasentoon.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.

Tee harjoitus 2-3 kertaa viikossa.



Olganivelen eksentriinen ulkokierto

Seisten, yläraaja sisäkielrossa vatsan päällä, kyynärpää suorassa kulmassa, olkavarsi kiinni vartalossa ja kyynärpää suorassa kulmassa. Vastuskuminauha on jo tässä alkuasennossa kireällä. Toisella kädellä avustaen kierrä harjoitettava käsi vatsan päälle. Päästä avustava käsi irti ja jarruttaen palauta harjoitettava käsi alkuasentoon.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.

Tee harjoitus 2-3 kertaa viikossa.

