

Ylävartalon liikkuvuustreeni

Olkanivel on ihmiskehon liikkuvim nivel. Jotta pystyt suoriutumaan arjesta, kuten pukeutumisesta, tukirangan ja olkaniveliä suojaavien lihasten on oltava kunnossa. Myös monissa harrastuksissa ja ammateissa ylävartalon hyvästä hallinnasta ja olkanivelen liikkuvuudesta on hyötyä. Niska- ja

hartiaseudun väsyminen ja kipu voi olla seurausta yläselän jäykkyydestä ja heikentyneestä ryhdistä. Säännöllisellä harjoittelulla kehitetään ylävartalon liikkuvuutta ja olkanivelen alueen lihasten toimintaa ja siten ehkäistään niska- ja hartiaseudun ongelmia.

Lihassoimaa, keuhhallintaa ja liikkuvuutta tarvitaan arjessa. Ylävartalon liikkuvuustreenin voi tehdä yksin tai porukalla, joko yksi liike kerrallaan tai kokonaisena ohjelmana. Muista lämmittely

Lämmittely

Nyrkkeily

Ota käyntiasento. Vie toinen yläraaja koukkuun kyljen viereen ja toinen suoraksi eteen. Tee nyrkkeilyliikettä 20 kertaa.



Heilauta ja halaa

Asetu seisomaan jalat vierekkäin, nojaa hieman ylävartalosta eteenpäin. Vie yläraajat sivuille ja tuo ristiin eteen. Jousista polvista. Toista 10 kertaa.



Tasahiihto

Nosta yläraajat ylös ja heilauta rennosti polvista jousaen alas. Toista 10 kertaa.



1. Rintalihasvenytys

Asetu käyntiasentoon kylki seinään päin. Nosta käsi takaviistoon seinää vasten. Nojaa hieman eteen ja käännä ylävartaloa poispäin seinästä. Tunne venytys rintalihaksessa. Pidä muutama sekunti. Toista 5 kertaa/käsi.



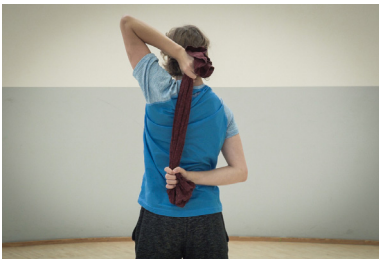
2. Olkavarren ojentajalihasvenytys

Asetu käyntiasentoon kasvot seinään päin. Nosta toinen käsi seinää vasten, koukista kyynärpäää. Paina ylävartaloa kevyesti seinään niin pitkälle, että venytys tuntuu olkavarren takaosassa. Pidä muutama sekunti ja rentouta. Toista 5 kertaa/käsi.



3. Olkavarren kiertäjälihasvenytys

Vie pyyhe tai jokin muu sopiva apuväline selän taakse. Ota hyvä ryhti. Ota pyyhkeestä kiinni toisella kädellä yläkautta ja toisella kädellä alakautta. Nosta yläkädellä alakättä ylemmäksi. Tunne venytys alakäden olkapään seudulla. Pidä hetki ja rentouta. Toista 5 kertaa/käsi.



4. Pyöristä ja ojenna

Käy konttausasentoon. Pyöristä ja ojenna yläselkää vuorotellen. Toista 10 kertaa.

