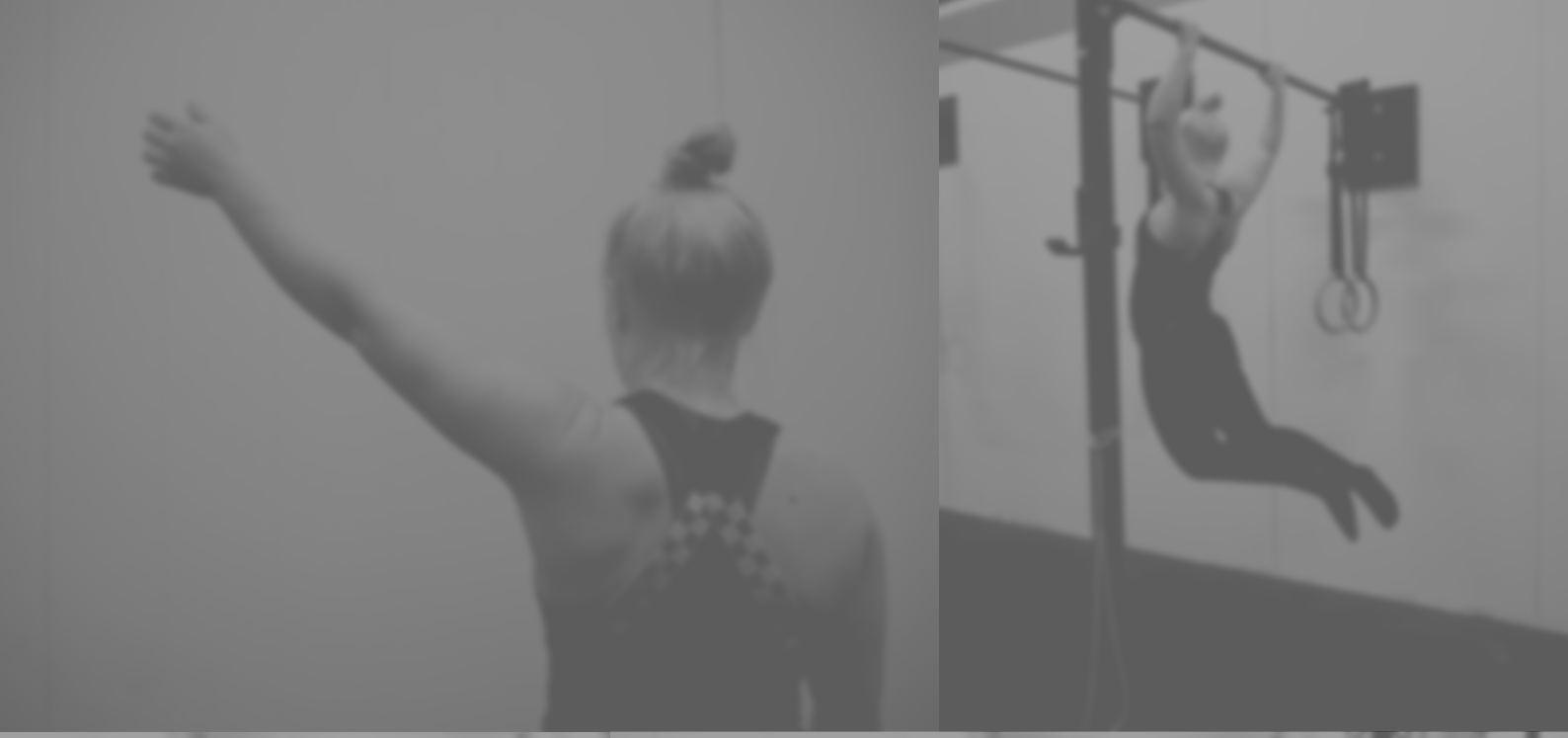
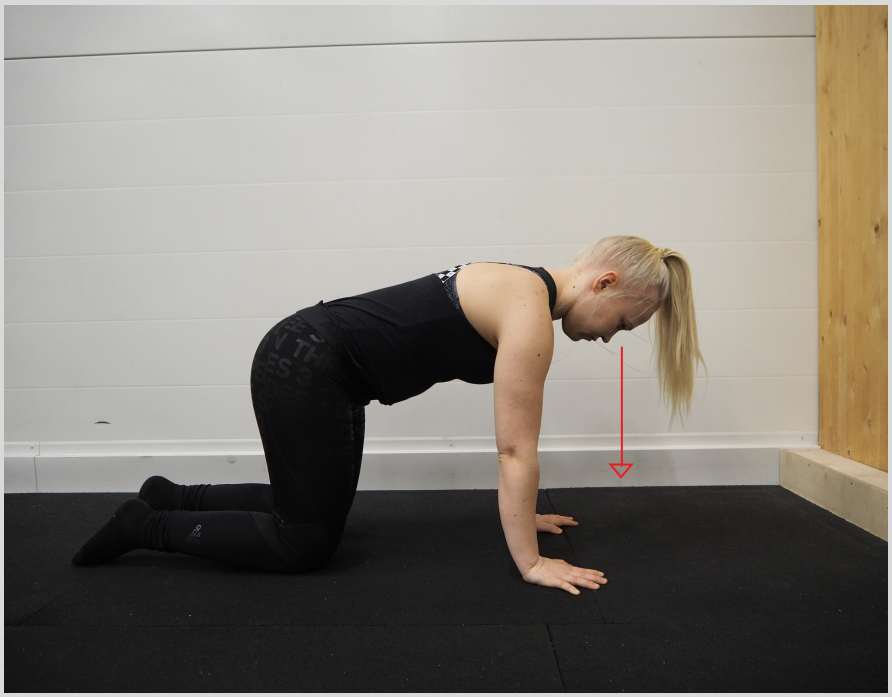


Olkapään liikekontrollin harjoittaminen — harjoitusohjelma

Tekijä: Silvia Leppälä (Metropolia AMK fysioterapia, 2020)

Kaularangan harjoite



Suoritusohje:

- Asetu konttausasentoon
- Hae niskalle luonnollinen asento
- Työnnä kämmeniä lattiaa vasten aktivoidaksesi lapatuen
- Tee katseella ohjaten pieni nyökkäysliike (vie katsetta aavistus alaspäin, ks. nuolet)
- Palauta katse ja niska takaisin keskiasentoon
- Toista 3x10 kertaa

LÄHDE: CAGNIE & DICKX & PEETERS & TUYTENS & ACHTHEN & CAMBIER & DANNEELS 2007. THE AMERICAN PHYSIOLOGICAL SOCIETY

Rintarangan liikkuvuusharjoite

Suoritusohje:

- Asetu kuvan mukaiseen asentoon
- Aseta toinen käsi niskan taakse
- Vie kyynärpäätä taakse kiertäen samalla rintarankaa
- Vie liike vain niin pitkälle kuin rintarangan liikkuvuus antaa myöden, ilman lannerangan kiertymistä
- Palaa takaisin alkuasentoon
- Toista 3x10 kertaa molemmille puolille

LÄHDE: JOHNSON & KIM & YU & SALIBA & GRINDSTAFF 2012.
JOURNAL OF ATHLETIC TRAINING

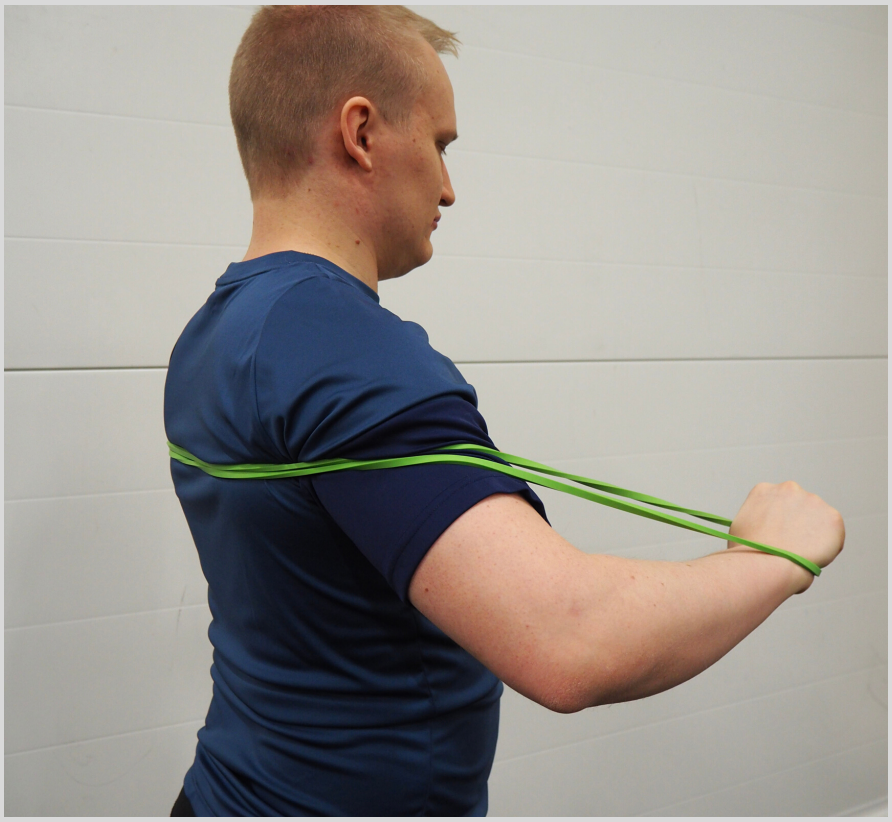
Serratus anterior -harjoite

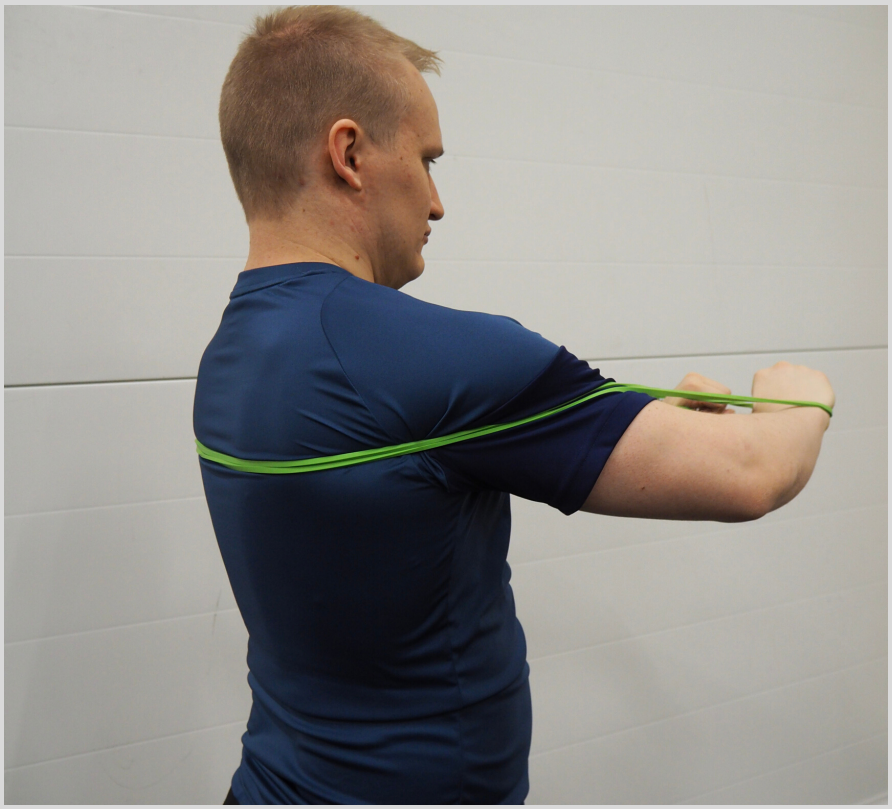
Suoritusohje:

- Asetu konttausasentoon
- Paina kämmeniä lattiaa vasten aktivoidaksesi lapatuen
- Vie toista kättä kattoa kohti **peukalo edellä**
- Vie liike vain niin pitkälle, kuin olkapään liikkuvuus sallii (ilman vartalon kiertymistä)
- Pidä jännitys 4 sekuntia ja palaa takaisin alkuasentoon
- Toista 3x10 kertaa molemmilla käsillä
- Progressio: **kevyt** lisäpaino

LÄHDE: TSURUIKE & ELLENBECKER 2015.
JOURNAL OF ATHLETIC TRAINING.

Dynamic hug – harjoite





Suoritusohje:

- Aseta ohut kuminauha yläselkään lapaluiden päälle
- Tartu kuminauhan päistä kiinni
- Vie käsiä toisiaan kohti ikään kuin halaisit toista ihmistä, ja työnnä samalla lapaluita erilleen
- Palaa takaisin alkuasentoon
- Toista 3x10 kertaa

LÄHDE: DECKER & HINTERMEISTER & FABER & HAWKINS 1999.
THE AMERICAN JOURNAL OF SPORTS MEDICINE

Push up plus -harjoite

Suoritusohje:

- Asetu punnerrusasentoon
- Tee tavallinen punnerrus (polvet maassa tai ilmassa)
- Yläasennossa pyöristä selkä ja työnnä lapaluita erilleen
- Palaa takaisin alkuasentoon (1. kuva)
- Toista 3x5-10 kertaa

- Seuraavalla sivulla push up plus -harjoitteen skaalattu versio ->

LÄHDE: DECKER & HINTERMEISTER & FABER & HAWKINS 1999.
THE AMERICAN JOURNAL OF SPORTS MEDICINE

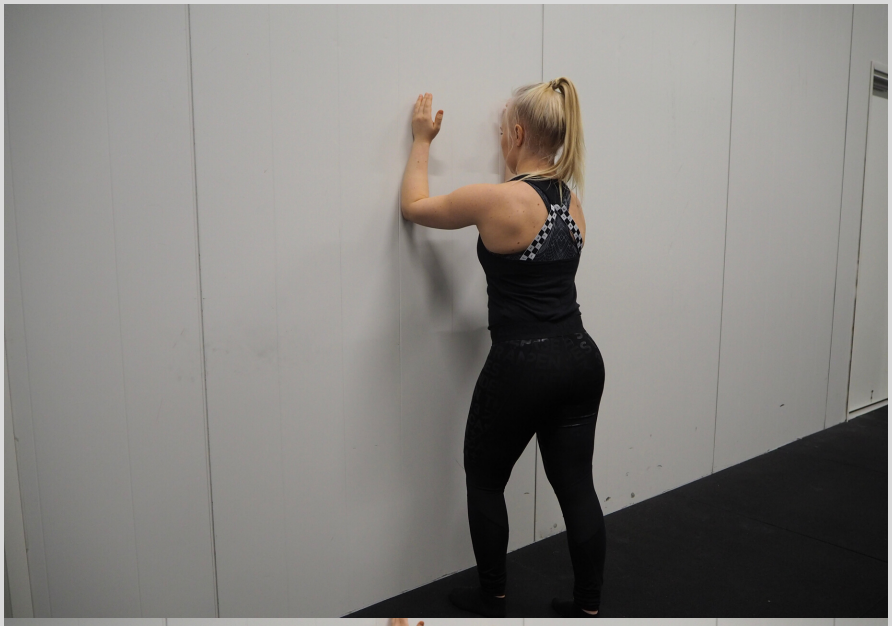
Push up plus: skaalattu

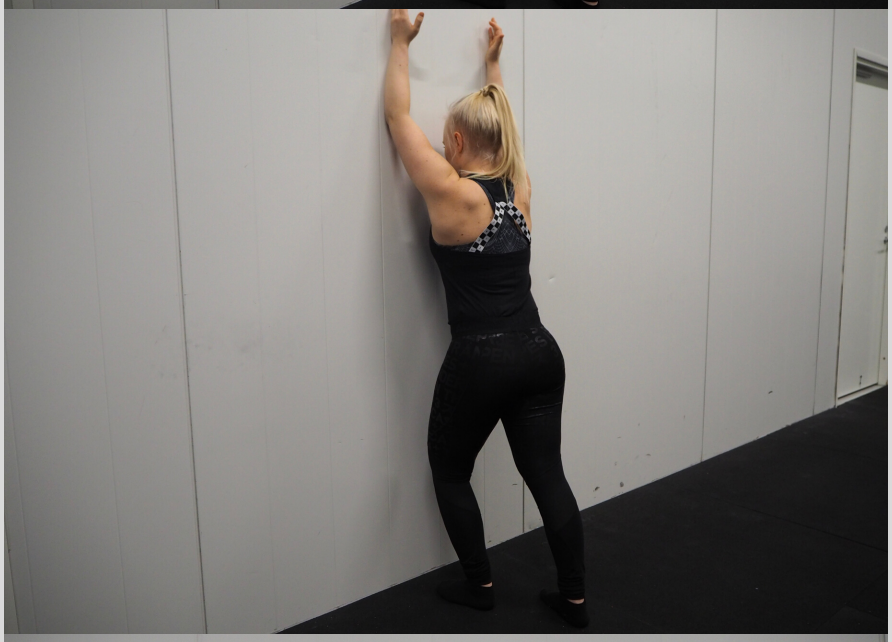
Suoritusohje:

- Asetu seinää vasten kuvan osoittamalla tavalla
- Tee punnerrus seinää vasten
- Yläasennossa pyöristä selkä ja työnnä lapaluita erilleen
- Palaa takaisin alkuasentoon (1. kuva)
- Toista 3x5-10 kertaa

LÄHDE: HARDWICK & BEEBE & MCDONNELL & LANG 2006.
JOURNAL OF ORTHOPAEDIC & SPORTS PHYSICAL THERAPY

Käsien liu'utus





Suoritusohje:

- Asetu seinää vasten kuvan osoittamalla tavalla (toinen jalka eteen)
- Vain pikkusormen puoli kädestä osuu seinään
- Liu'uta käsiä seinää vasten niin pitkälle kuin olkapäiden liikkuvuus sallii, samalla paino siirtyy etummaiselle jalalle
- Palaa takaisin alkuasentoon (1. kuva)
- Toista 3x10 kertaa
- Progressio: kuminauha käsien ympärille (3. kuva)

LÄHDE: HARDWICK & BEEBE & MCDONNELL & LANG 2006.
JOURNAL OF ORTHOPAEDIC & SPORTS PHYSICAL THERAPY

Olkanivelen ulkokiertäjien harjoite

Suoritusohje:

- Kiinnitä ohut kuminauha tolppaan
- Asetu kylki kohti tolppaa
- Aseta harjoitettavan käden alle pyyhe tmv.
- Tartu kuminauhasta kiinni
- Kierrä kättä **rauhallisesti** ulospäin, keskittyen liikkeeseen
- Palaa **rauhallisesti** takaisin alkuasentoon
- Toista 3x10 kertaa molemmille käsille

LÄHDE: MULLIGAN & HUANG & DICKSON & KHAZZAM 2016.
INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORTS PHYSICAL THERAPY

Olkanivelen sisäkiertäjän harjoite

Suoritusohje:

- Kiinnitä ohut kuminauha tolppaan
- Asetu kasvot kohti tolppaa
- Tartu kuminauhasta kiinni
- Vedä kuminauhaa **rauhallisesti** kohti ylävatsaa
- Palaa **rauhallisesti** takaisin alkuasentoon
- Toista 3x10 kertaa molemmille käsille

LÄHDE: MULLIGAN & HUANG & DICKSON & KHAZZAM 2016.
INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORTS PHYSICAL THERAPY