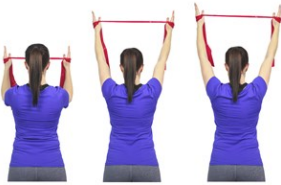




Tee harjoitteet 2-4 kertaa viikossa. Tee 10-15 toistoa per liike, 2-3 sarjaa. Kivun voimakkuuden tulisi pysyä harjoittelun aikana siedettävänä ja harjoittelun jälkeen kivun tulisi lievittyä noin puolen tunnin kuluessa. Mikäli kipu jatkuu pidempään, tee seuraavalla kerralla vähemmän toistoja tai sarjoja. Haasta harjoitteita vastuksen avulla harjoittelun edetessä/liikkeen sujuvoituessa.

©The Peter Pan Club & H.M.L. Jenkins

## 1. Yläraajojen nosto ylös kuminauhalla



Seiso hyvässä ryhdissä, keskivartalo ja pakarot aktiivisina. Punainen kuminauha kevyesti kämmenien ympäri. Säilytä selän keskiasento koko harjoituksen ajan. Vedä lapaluita yhteen ja alas kevyesti. Kiristä kuminauhasta löysät pois. Nosta käsiä etukautta ylös ja laske rauhallisesti takaisin alas.

Toista   10   -   15   kertaa. Tee 2-3 liikesarjaa.

©Physiotools

Haasta: ota vahvempi kuminauha

## 2. Olkanivelen koukistus-ojennus

Seisten, ota toisella jalalla askel eteenpäin. Avaa rintakehää työntämällä kevyesti rintakehän yläosaan etuyläviistoon.



Kiinnitä vastusnauha etu-yläviistoon esim. oven yläpuolelle (solmu vastusnauhan päähän ja solmittu pää avoimen oven yli, sulje ovi). Paino on enemmän takana olevan jalan päällä. Ota vastakkaisen puolen kädellä kiinni vastusnauhasta. Vedä vastusnauhasta kiinni pitävää kättä suorana alas vartalon sivulle samalla, kun viet painoa edessä olevalle jalalle. Palaa rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

Huom!

Pidä hartia ja lapa alhaalla koko liikkeen ajan. Rystyset osoittavat ulospäin koko liikkeen ajan.

Toista   10   -   15   kertaa per puoli  
. Tee 2-3 liikesarjaa per puoli

©Physiotools

---

### 3. Olkanivelen lähennys ja loitonnus kuminauhalla



©Physiotools

**Vaihtoehto 1.** Kiinnitä vastusnauha etu-ylä viistoon esim. oven yläpuolelle. Seiso käsi sivulla irti vartalosta ja tartu vastusnauhaan. Peukalo osoittaa sivulle, kämmen eteenpäin. Vedä käsi suorana alas vartalon viereen. Palauta rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

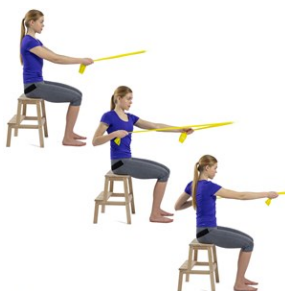
#### **Vaihtoehto 2.**

Vaihda vastuksen suuntaa. Aseta vastusnauhan toinen pää jalan alle ja ota toisella kädellä nauhan toisesta päästä kiinni tai ota paino toiseen käteen. Nosta kättä sivukautta ylöspäin ja laske rauhallisesti takaisin alas.

**Huom!**

Pidä hartia alhaalla koko liikkeen ajan.

Toista 10 - 15 kertaa per puoli  
. Tee 2-3 liikesarjaa per puoli



©Physiotools

---

### 4. Soutu kierrolla

Kiinnitä vastusnauha rintakehän korkeudelle esim. oven kahvaan. Aloita istuen, kädet ojennettuina eteen ja kyynärpäät suorina. Pidä kiinni etupuolellesi kiinnitetyn vastusnauhan päistä ja kiristä nauhasta löysät pois.

Vedä toista kyynärpäätä koukkuun vartalon viereen samalla, kun vedät saman puolen lapaluuta kohti vastakkaista takataskua. Anna vartalon kiertyä soutu liikkeen mukana. Palaa rauhallisesti alkuasentoon ja toista toiselle puolelle.

**Huom!**

Pidä hartia alhaalla koko liikkeen ajan.

Liike tuntuu eri tavalla, jos annat pään kiertyä mukana tai jos pidät katseen edessä koko liikkeen ajan.

Toista 10 - 15 kertaa per puoli  
. Tee 2-3 liikesarjaa per puoli

---

---

## 5. Olkapään ulko- ja sisäkierto kylkimakuulla



©Physiotools

### Vaihtoehto 1

Käy kylkimakuulle ja tuo jalat koukkuun. Voit asettaa halutessasi ohuen pyyhkeen päällimmäisen olkapäiden alle ja koukista kyynärpäätä suoraan kulmaan. Vie lapaluuta kevyesti kohti selkärankaa, hieman alas ja säilytä asento.

Pidä olkapäsi paikoillaan ja käännä kyynärvarrtta kohti kattoa/takaseinää, olkapäähän syntyy ulkokierto. Palauta hallitusti alkuasentoon.

### Vaihtoehto 2

Tuo alempi olkapäsi vatsan eteen. Olkapäsi pysyy alustassa kiinni, käännä kyynärvarrtta vatsaa kohti, olkapäähän syntyy sisäkierto.

Haasta harjoitetta ottamalla painoa käteen.

Toista 10 - 15 kertaa per puoli

. Tee 2-3 liikesarjaa per puoli

---

## 6. Tukeutuminen / punnerrus



©Physiotools

Asetu seisomaan pöydän eteen, varmista että pöytä pysyy paikallaan. Aseta kämmenet pöydän etureunalle olkapäiden alle. Astu jaloilla taakse päin. Jännitä keskivartalo kevyesti, vartalossa tulisi olla suora linja kantapäistä lantion kautta olkapäihin. Työnnä lapaväliä kohti kattoa, pidä keski- ja alaselkä paikallaan. Hartioiden tulisi pysyä rentoina koko ajan.

### Vaihtoehto 1.

Suoriin käsiin tukeutuen, irrota toinen käsi hetkeksi irti alustasta, pidä selän asento samalaisena. Toista toisella kädellä.

### Vaihtoehto 2.

Pidä rangan ja niskan asento samalla, kun koukistat kyynärpäitä. Tuo rinta lähelle pöytää, aluasennossa kyynärpäät osoittavat takaviistoon sivulle. Työnnä käsien kautta ja punnerra vartalo takaisin ylös.

Toista 10 - 15 kertaa

. Tee 2-3 liikesarjaa

Huom!

Toistojen välillä hae hyvä asento uudelleen. Pidä katse etualaviistossa koko ajan, vedä kevyesti leukaa sisään kuin olisit tekemässä pientä kaksoisleukaa

---



©Physiotools



## 7. Hauiskääntö vastusnauhalla - kyynärpään koukistajien vahvistus

### Vaihtoehto 1.

Seiso hyvässä asennossa kädet vartalon vieressä, vastusnauha asetettuna jalkaterien alta ja pitäen kiinni vastusnauhan päistä. Kämmenet osoittavat sisäänpäin.  
Koukista kyynärpäät ja tuo kämmenet kohti olkapäitä. Ojenna kyynärpäät hallitusti lähtöasentoon.

### Vaihtoehto 2.

Seiso hyvässä asennossa kädet vartalon vieressä, vastusnauha asetettuna jalkaterien alta ja pitäen kiinni vastusnauhan päistä. Kämmenet osoittavat sisäänpäin.  
Koukista kyynärpäät ja tuo peukalot kohti olkapäitä. Ojenna kyynärpäät hallitusti takaisin lähtöasentoon.

Toista 10 - 15 kertaa . Tee 2-3 liikesarjaa