

OLKAJUMPPA (OLKA-JA HARTIASÄRKYIHIN)

HARJOITUKSET: TEE KAIKKI LIIKKEET MAKSIMIVOIMALLA TAI JOS TUNTUU KIPUA, SE EI HAITTAA, TEE LIIKKEET KIVUN SALLIMISSA RAJOISSA JA SEN EHDOKSILLA. JOKAINEN PAINALLUS KESTÄÄ 5 SEK JONKA JÄLKEEN RENTOUTUS. TEE TÄMÄ 3 KERTAA. PIDÄ 30 SEK TAUKO JA TOISTA SARJA VIELÄ 2 KERTAA ELI YHTEENSÄ 3X3 SARJAA.

TEE HARJOITUKSIA USEAMMAN VIIKON AJAN.

1. PAINALLUS ETEENPÄIN: ASETU LÄHELLE SEINÄÄ TAI OVENKARMIA. OTA HYVÄ RYHTI. PIDÄ KYYNÄRPÄÄ TIUKASTI KIINNI KYLKIKAARESSA. KÄSI 90 ASTETTA KOUKUSSA, KÄSI NYRKISSÄ. TEE RYSTYSELLÄ REILU PAINALLUS ETEENPÄIN MAKSIMIVOIMALLA (KIVUN SALLIMISSA RAJOISSA) **ETEENPÄIN** 5 SEK. JONKA JÄLKEEN RENTOUTUS. TEE TÄMÄ SIIS 3 X 3 SARJAA.



2. VASTAAVA LIIKE TAAKSEPÄIN: HYVÄ RYHTI. ASETU SELKÄ SEINÄÄ VASTEN. KÄSI TIUKASTI KYLKIKAARESSA, 90 AST. KOUKUSSA. PAINA **OLKAVARTTA JA HARTIAA** ("KYYNÄRPÄÄTÄ") MAKSIMIVOIMALLA (KIVUN EHDOKSILLA) **TAAKSEPÄIN** 5 SEK. + RENTOUTUS. TEE KOLME SARJAA. SARJOJEN VÄLISSÄ SIIS 30 SEK TAUKO.



3. SISÄKIERTO HARJOITUS: HYVÄ RYHTI. KÄSI KIINNI KYLKIKAARESSA. KÄSI 90 AST. KOUKUSSA. LAITA KÄMMENPOHJA SEINÄÄN TAI OVEN KARMIIN. PYRI **KIERTÄMÄÄN** OLKAVARTTA **SISÄÄNPÄIN** MAKSIMIVOIMALLA (KIVUN EHDOKSILLA). 5 SEK + RENTOUTUS x 3. TÄMÄ KOLME KERTAA.



4. ULKOKIERTO HARJOITUS: (VASTAKKAINEN LIIKE.) HYVÄ RYHTI. KÄSI NYRKISSÄ JA KIINNI KYLKIKAARESSA. 90 AST. KOUKUSSA. ASETU SEINÄN VIEREEN HARJOITETTAVA KÄSI LÄHINNÄ SEINÄÄ. PYRI **KIERTÄMÄÄN** RANNETTA (KÄTTÄ) **ULOSPÄIN**. PIDÄ OLKAPÄÄ KIINNI KYLKIKAARESSA. KIERRÄ MAKSIMIVOIMALLA (KIVUN EHDOKSILLA). 5 SEK + RENTOUTUS x 3. TAAS KOLME SARJAA.



5. SUORAAN SIVULLE JÄNNITYS (TÄRKEIN LIIKE): SAMA ASENTO KUIN EDELLÄ MUTTA KÄSI VOI OLLA VÄHÄN IRTI KYLKIKAARESTA. PAINETAAN KÄTTÄ NIIN ETTÄ PYRITÄÄN VIEMÄÄN **KOKO KYYNÄRVARTTA ULOSPÄIN (SEINÄÄN PÄIN)**. MAKSIMIVOIMA. 5 SEK. + RENTOUTUS x 3. TAAS KOLME SARJAA



6. RENTOUTUS: RENTOUTETAAN SYVIÄ KIERTÄJÄKALVOSIN (ROTATOR CUFF) LIHAKSIA. OTATUOLIN SELKÄNOJASTA TAI PÖYDÄN REUNASTA KIINNI. SELKÄ SUORANA. ASENTO VÄHÄN ETUVIISTOON. ANNETAAN KÄDEN ROIKKUA RAUHASSA OMALLA PAINOLLAANSAMALLA VÄHÄN RENNOSTI HEILUTTAEN TAI PYÖRITTÄEN KÄTTÄ. ANNETAAN ROIKKUA PASSIIVISTEN RAKENTEIDEN (JÄNTEIDEN, NIVELSITEIDEN) VARASSA 30 SEK. - 1 MINUUTTI.

VOIT KATSOA EDELLISEN JUMPPAN MYÖS VIDEOINA HIEROIN KOTISIVUILLA: www.hieroi.fi/linkit MUISTATHAN MYÖS KYLMÄGEELEIN KÄYTÖN OLKAPÄÄN HOIDOSSA.

