

Olkanelven liikkuvuus

Hieron vastaanotolla tulee usein puheeksi epämääräiset olkapään kiputilat. Huonot työasennot, toistuva rasitus, liikkumattomuus, päätetyöskentely, puhelimen pitkäaikainen päivittäiskäyttö...muun muassa nämä kaikki vaikuttavat ylävartalon asentoon ja ryhtiin, olkapäätä ympäröiviin lihaksiin sekä olkanivelen liikkuvuuteen. Alla on muutamia dynaamisia liikkuvuusharjoitteita sekä venyttelyliikkeitä olkaniveltä ympäröiville lihaksille, joiden avulla voit lisätä liikelaajuutta olkanivelessä, saada mahdollisesti helpotusta kiertäjäkalvosin-ongelmiin sekä helpottaa yläselän ja hartiaseudun kireystiloja.

Olkapään ongelmista kuuntele aina omia tuntemuksiasi, älä tee mitään liikkeitä, jotka tuottavat vihlova kipua. Liikkeitä voit toistaa jumppana tai valita aina muutaman liikkeen esimerkiksi pitkän päätetyöskentelyn päätteeksi.

DYNAAMISIA LIKKUVUUSLIIKKEITÄ

Olkanelven sisä- ja ulkokierto



Nosta kädet sivulle noin hartiakorkeudelle, pidä olkapäät alhaalla – älä anna niiden nousta korviin. Käännä vuorotellen toista olkapäätä eteen ja samalla anna toisen kämmenen avautua kohti kattoa. Saat hyvän, lämmittävän kierto liikkeen olkaniveleen. Jatka liikettä niin kauan kuin hyvältä tuntuu.

Olkanelven sisä- ja ulkokierto kädet ylöspäin liikkuen



Pidä kädet suorana ja lähde liikuttamaan niitä ylöspäin, samalla koko ajan kiertäen peukaloita vuorotellen kohti kattoa ja lattiaa. Tuo kädet samalla tavalla takaisin alas ja toista liikettä niin kauan kuin hyvältä tuntuu. Pidä hartialinja alhaalla koko liikkeen ajan.

Käsien vienti pään yli



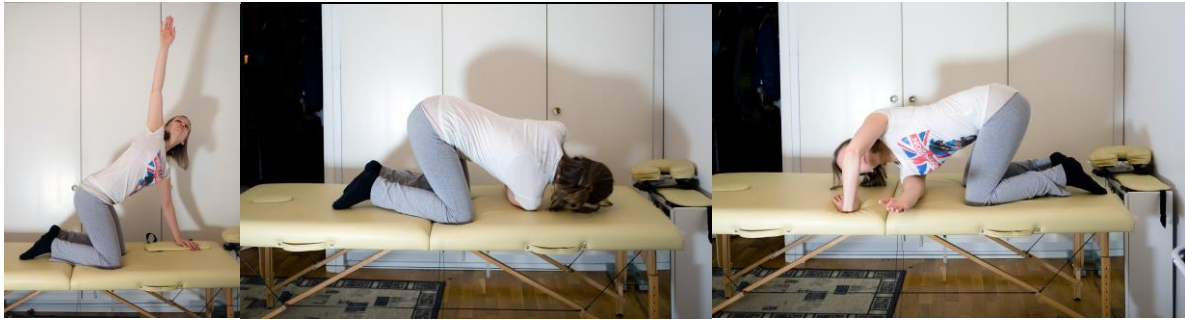
Asetu koukkuselinmakuulle, kädet vartalon vierellä. Hengitä rauhallisesti ja vie kädet suorana pään yläpuolelle, niin pitkälle kuin ne menevät ilman, että rintaranka lähtee kohoamaan lattiasta. Palauta kädet uloshengityksen aikana takaisin vartalon vierelle. Halutessasi voit myös vuorotella käsilläsi siten, että toisen laskeutuessa vartalon viereen, toinen menee pään yläpuolelle – vuorotellen tahti voi olla myös selvästi nopeampi.

Rintarangan avaus kylkimakuulla



Asetu kylkimakuulle, tuo jalat noin 90 asteen kulmaan vartalon etupuolelle. Tuo toinen käsi tyynyksi pään alle ja suorista vapaa käsi vartalon etupuolelle. Lähde avaamaan rintarankaa taaksepäin viemällä käsi vartalon yli kohti lattiaa. Toistomäärän kasvaessa liikkuvuus lisääntyy ja voit saada käsivarren lattiaan asti. Halutessasi voit palauttaa käden joko samaa rataa tai tuoda sen suorana pään yläpuolelta, piirtäen kädellä puoliympyrän.

Rintarangan kierto konttausasennossa



Asetu konttausasentoon, pidä tukikäden kyynärnivel pehmeänä. Avaa rankaa ja kohota toinen käsi kohti kattoa ja palauta se vartalon alta kurottaen tukikäden puolelle. Tukikäsi tekee punnerrusliikkeen. Toista useampi toisto ensin toisella kädellä ja vaihda sitten puolta.

VENYTYSLIIKKEITÄ

Lavan/rintalihaksen venytys penkillä (Heinin suosikki!)



Asetu penkille tai muulle mahdollisimman kovalle, korotetulle alustalle makaamaan siten, että vartalosi on aivan reunalla. Aseta toinen käsi 90 asteen kulmassa reunan yli. Venytyksen tulisi tuntua sekä rintalihaksessa, että olkavarressa. Kaikessa yksinkertaisuudessaan aivan erinomainen liike lapaluun seudun sekä olkavarren kireyksiin ja kiputiloihin. Pysy asennossa ainakin parin minuutin ajan ja toista toinen puoli.

Olkavarren venytys kyljellään



Asetu kylkimakuulle, tuo alempi käsi vartalon etupuolelle sormet kohti kattoa ja paina kevyesti vapaalla kädellä kämmentä kohti lattiaa. Liike kannattaa aloittaa varovaisesti ja pumpaillen ja toistaa vaikka useamman kerran molemmille puolille.

Rintalihas- ja ojentajavenytys konttausasennossa



Rintalihas: Asetu konttausasentoon, vie toinen käsi pitkälle sivulle, koukista tukikäsi ja paina rintakehää lähelle lattiaa. Käännä kasvot koukistetun käden puolelle ja anna rintalihaksen venyä. Toista toinen puoli.

Ojentaja: Sama aloitusasento kuin rintalihhasvenytyksessä. Nyt vie käsi pitkälle eteenpäin ja tunne venytys käden takaosassa, ojentajalihaksessa.