

# Move!-ylävartalon liikkuvuustreeni

Olkanivel on ihmiskehon liikkuvin nivel. Olkanive-  
len hyvä liikkuvuus on tärkeää tavallisten asioiden  
sujuvalle tekemiselle mm. pukeminen, hiusten lait-  
taminen, tavaroiden ottaminen ja siirtäminen. Myös  
monissa harrastuksissa hyvästä liikkuvuudesta on  
hyötyä. Move!-mittauksissa arvioidaan olkanivelen  
liikkuvuutta.

Nuorilla olkanive-  
len liikerajoituksen taustalla voi olla  
heikentynyt asentoryhti, jäykkyys yläselässä tai kiristy-  
neet lihakset. Puoliero voi olla huomattavakin. Nuore-  
na ilmenevät liikerajoitukset on hyvä hoitaa kuntoon  
säännöllisillä liikkuvuusharjoituksilla ja hyvän ryhdin  
ylläpitämisellä.

Move!-treeniä hyödynnetään toimintakyvyn kohentamisessa.  
Treeniä toteutetaan vapaa-ajalla tai koulussa, yksin tai isommalla joukolla,  
yksi liike kerrallaan tai kokonaisuena ohjelmana.

## Lämmittely

### Nyrkkeily

Ota käyntiasento. Vie  
toinen yläraaja kouk-  
kuun kyljen viereen ja  
toinen suoraksi eteen.  
Tee nyrkkeilyliikettä 20  
kertaa.



### Tasahiihto

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



### Heilauta ja halaa

Asetu seisomaan jalat vierekkäin,  
nojaa hieman ylävartalosta eteenpäin.  
Vie yläraajat sivuille ja tuo ristiin eteen.  
Jousta polvista. 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.



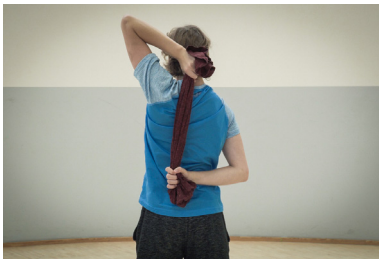
### 2. Olkavarren ojentajalihasvenytys

Asetu käyntiasentoon kasvot seinään päin. Nosta toinen käsi seinää vasten, koukista kyynärpäätä. 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.

