



SIMMIS HELSINKI

Olkapäävammoja ehkäisevät harjoitteet

OPAS VALMENTAJILLE JA UIMAREILLE

Tämä opas on tehty Simmis Helsingin uimareille olkapäävammojen ehkäisyyn ja kuivaharjoittelun tueksi. Opas sisältää viisi eri lihasvoimaa kehittävää liikeettä.

Liikkeitä tulee tehdä 2 x 15 noin 30 sekunnin tauoilla eli kaksi 15 toiston sarjaa tai vastaavasti valmentajasi ohjeiden mukaisesti. Liikkeet on suunniteltu niin, että niiden suorittaminen kestää noin 10 minuuttia. Suosittelisimme tekemään oppaan liikkeet aina ennen allasharjoittelua.

Suositlemme tekemään liikkeitä sinulle sopivalla vastuskuminauhalla. Liikkeitä voidaan kuitenkin tehdä myös ilman vastusta tai esimerkiksi käsipainoilla valmentajan ohjeiden mukaisesti.

Vinkki: Voit ladata tämän oppaan älypuhelimesi ja käyttää sitä omatoimisissa treeneissäsi!

ALKUASENTO



Kiinnitä kuminauha kiinni johonkin vyötärösi korkeudelle. Nosta kätesi niin, että kyynärnivel on noin 90 asteen kulmassa ja käsi tukevasti kiinni vartalossa.

LOPPUASENTO



Kierrä käsi sivulle ilman, että muualla kehossa tapahtuu liikettä. Paluta käsi rauhallisesti lähtöasentoon.



Kiinnitä kuminauha kiinni tukevasti noin vyötärön korkeudelle. Pidä molemmilla käsillä rennosti kiinni kuminauhasta ja seiso selkä suorassa



Vie lapaluut yhteen ja työnnä rintakehä ulos. Pidä huoli, että liikettä tapahtuu vain lapaluissa ja rintakehässä. Pidä jännitystä hetki ennen rentouttamista

ALKUASENTO



Aseta kuminauha toisen jalkasi alle ja ota tukevasti kiinni kuminauhasta. Seiso selkä suorana

LOPPUASENTO



Nosta kättä suorana sivulla ja pidä huoli, että muualla kehossa ei tapahdu liikettä. Muista seisoa selkä suorana



Laita kuminauha toisen tai molempien jalkojesi alle ja ota molemmilla käsillä kiinni kuminauhasta. Seiso selkä suorana.



Nosta molemmat kädet edestä ylös niin, että kämmenet ovat mahdollisimman lähellä kehoasi. Pidä kyynärpäät koukussa ja korkealla. Pidä huoli, että liikettä tapahtuu vain käsissä

ALKUASENTO



Kiinnitä kuminauha kiinni johonkin tukevaan noin vyötärön korkeudelle. Voit myös kiertää kuminauhan itsesi ympäri. Pidä molemmilla käsillä kiinni kuminauhasta. Seiso selkäsuorassa ja kyynärpäät noin 90 asteen kulmassa. Pidä huoli, että kätesi on nyrkissä niin, että peukalot ovat ylimmäisenä.

LOPPUASENTO



Vie molemmat kädet kohtisuoraan eteenpäin. Muista pitää selkä suorana ja pidä huoli, että liike tapahtuu vain käsissä.