

5.

Seistes sirgelt käed tõstetud kõrvale üles õlgade kõrgusele. Pööra ühe käe peopesa ülespoole ja teise käe peopesa allapoole ning kalluta keha sinna suunas, kus peopesa on ülespoole keeratud. Hoia lõppasendit ca 2 sek. Korda vaheldumisi mõlemale poole. Tee 10-15 kordust, 2 seeriat.



## ABI JA NÕU SAAMISEKS

Täpsemad nõuanded õlaliigese probleemide korral saad füsioterapeudilt.

**SA TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUM**  
**Spordimeditsiini ja taastusravi kliinik**

Puusepa 1a, 50406 TARTU  
[www.kliinikum.ee](http://www.kliinikum.ee)

SA Tartu Ülikooli Kliinikum ja Tartu Ülikool on Liikumistervise innovatsiooni klatri SportEST partnerid ja valdkonna eksperdid.



TARTU ÜLIKOOL



SportEST klaster ühendab liikumisvaldkonna põhi- ja tugiteenuseid pakkuvaid asutusi.

Rohkem infot klastrist ja tervislikust sportimisest leiad kodulehelt [www.sportest.eu](http://www.sportest.eu).

[estonia.ee](http://estonia.ee)



Euroopa Liit  
Euroopa  
Regionaalarengu Fond



Eesti  
tuleviku heaks

Juhendi on koostanud Tartu Ülikooli Kliinikumi füsioterapeut Mati Arend.

ÕLAVIGASTUSI  
ENNETAV  
SOOJENDUS-  
PROGRAMM



## EESMÄRGIGA:

- Tõsta kehatemperatuuri.
- Valmistada õlaliigesed ja õla stabilisaatorlihased ette koormuseks.
- Parandada õlaliigaste sooritusvõimet tagades vaimne ja füüsiline valmisolek soorituseks.

- 1.** Seisa sirgelt, käed keha kõrval. Pööra mõlemat kätt õlast, küünarnukist ja randmest väljapoole. Hoia lõppasendit ca 2 sek.  
*Tee 10-15 kordust, 2 seeriat.*



- 2.** Seisa sirgelt, käed küünarliigestest täisnurkselt. Keera küünarvarsi välja.  
*Tee 10-15 kordust, 2 seeriat.*



- 3.** Seisa sirgelt, käed õlast ja küünarnukist täisnurkselt. Keera käsi üles nii, et põidlad näitavad selja taha.  
*Tee 10-15 kordust, 2 seeriat.*



- 4.** Seisa sirgelt, suru kukalt vastu seina nii, et lõug liigub alla ja lõua alla tekib lott. Hoia 5 sek.  
*Tee 10-15 kordust, 2 seeriat.*

