

OLKIControl.com

KEHON KESKIHALLINNAN OIVALLUS- JA AKTIVOINTILAITE

1 OLKIControl harjoituslaitteen etuja ovat:

- Oivallus syvien lihasten aktivoinnista, jotka muodostavat vartalolle voimakkaan ydintuen ja tukevat lantion asentoa.
- Hyöty jo pienistä harjoitusmääristä.
- Minimaalinen selkärangan kierto mahdollistaa tavallista suuremman verenvirtauksen keskivartalon lihaksissa aktivoinnin ja harjoituksen aikana, mikä myöhentää lihasten väsymistä.
- Laite on helppo asettaa harjoittajan käyttöön.
- Kevyt käyttää.
- Kipupotilailla hyvin siedetty.
- Harjoituksen voi suorittaa myös istualtaan.
- Helppo integraatio muihin terveys- ja liikunta-alojen metodeihin ja apuvälineillä toteutettuun harjoitteluun.
- Nopea hyöty siirännäisvaikutuksena urheilun lajisuorituksiin.

1. ALKUASENTO

1. Ryhdikäs asento.
2. Lantio ja hartiat linjassa.
3. Jalat lantion leveydellä.
4. Polvissa hivenen joustoa.
5. Kevyt ote kahvoista.
6. Kyynärnivelet n.90-100 asteen kulmassa.
7. Olkavarret irti kyljistä.
8. Katse suoraan eteenpäin.

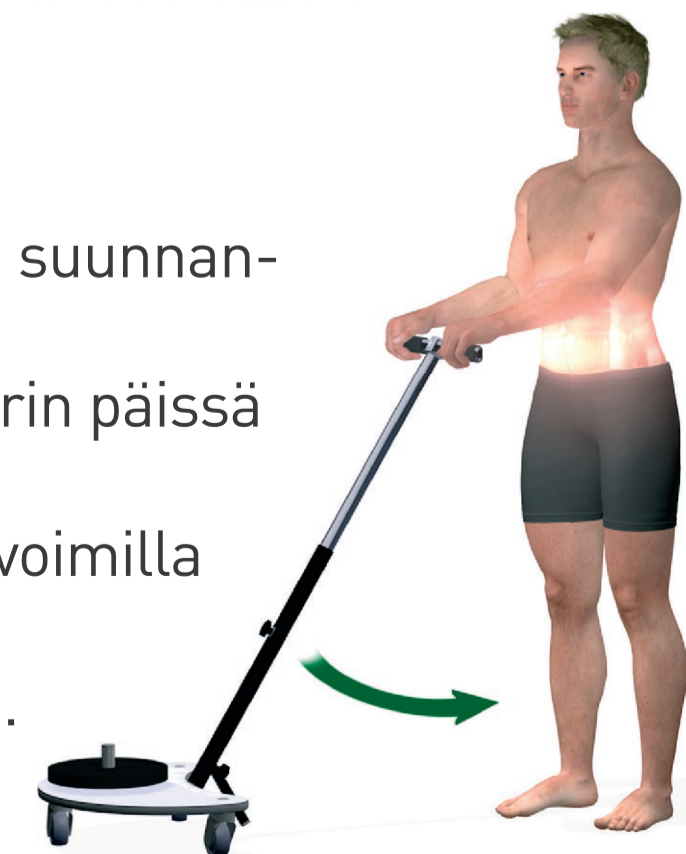


Videoita liikkeistä ja lisäohjeita: www.olkicontrol.com



3 LIIKKEEN PYSÄYTTÄMINEN JA VASTAVOIMA

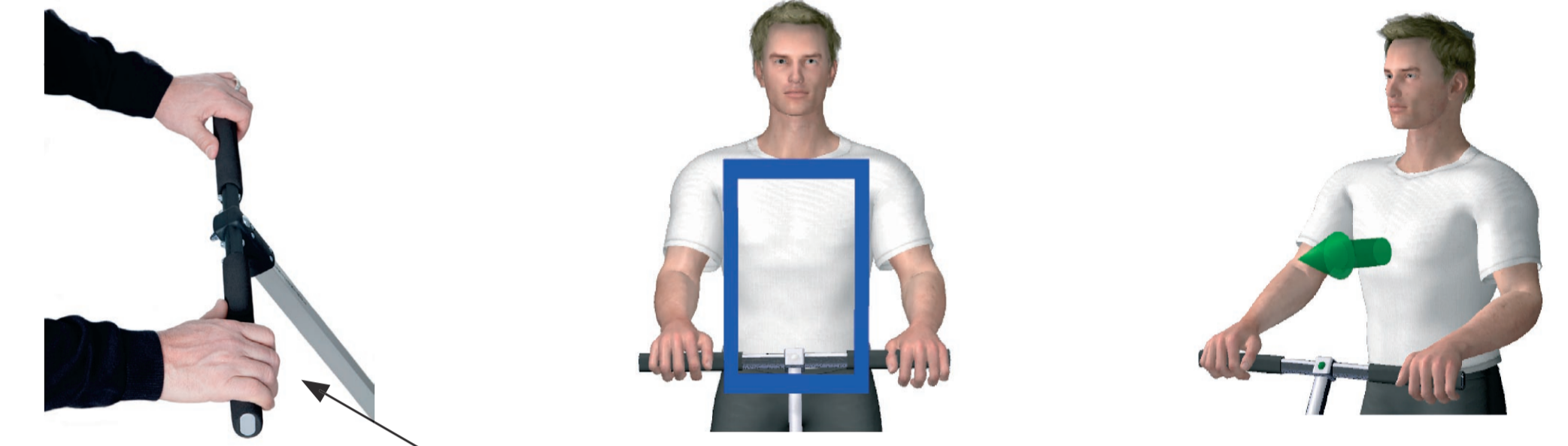
1. Oivallus tapahtuu sektorin pysähdys- ja suunnanmuutoskohdassa.
2. Liikkeen pysäyttäminen tapahtuu sektorin päissä klo 11 ja klo 13.
3. Liikkeen pysäyttäminen tapahtuu vastavoimilla keskikehon syvässä lihaksistossa.
4. Lantio, hartiat ja pää pysyvät paikallaan.
5. Säilytä kevyt ote kahvoista.
6. Liikettä toistetaan tasaisella rytmillä molempiin suuntiin. Katso lisätietoja www.olkicontrol.com



2 LIIKKEEN SUORITTAMINEN

2.A Liikkeen aloitus

1. Hyväryhtinen alkuasento seisten tai istuen. Tarvittaessa seisoma-asennon vaikeusasetetta voidaan alentaa nojaamalla kevyesti selkään.
2. Laite jalkojen edessä keskellä.
3. Saata laite liikkeelle olkanivelten kierto- ja kiertoliikkeellä.
4. Säilytä kyynär- ja rannekulmat muuttumattomina.
5. Hartiat ja lantio samassa linjassa, ylävartalo ei saa kiertyä.
6. Rintakehä osoittaa koko liikkeen ajan eteenpäin.



Käsien oikea ote laitteessa.
Huomioi peukaloiden asento (katso kuva).

2.B SEKTORI

1. Liike tapahtuu klo 11 ja klo 13 välisellä sektorilla.
2. Liike sektorilla on tasainen, suoritusnopeus ei kasva.



4. HARJOITUSESIMERKKEJÄ

OLKIControl-laitteen harjoittelun perusta on oikea suoritustekniikka. Ensimmäisen vaiheen harjoittelun tavoite on oivalluksen löytäminen.

1. Oivallusharjoitus: Fysioterapeutin/ohjaajan kanssa tehtävä suoritus. Tavoitteena oikean suoritustekniikan oppiminen ja syvien vatsalihas-ten aktivaation oivaltaminen.
2. Muistutusharjoitus: Ennen lajiharjoitusta tai kuntoutuksen yhteydessä tehtävä lyhyt harjoitus. 1 x 10 toistoa.
3. Lyhytkestoinen harjoitus: Istumatyöntekijän tai kuntoutuksen yhteydessä tehtävä harjoitus. 3 x 6-8 toistoa, palautus 1 min sarjojen välillä. Toistetaan 4-5 kertaa viikossa.
4. Pitkäkestoinen sarja: Aktiivurheilijan harjoitus. Harjoittelun keston määrittää keskittymisen säilyminen. Esim. 2 x 3 x 15-20 toistoa, palautus sarjojen välillä 2 min, kolmen sarjan jälkeen palautus 5 min.

1. OLKI STAR

Laitte suoraan edessä. Liikuta laitetta lyhyellä sektorilla puolelta toiselle, vartalon paikallaan pidolla.



2. OLKI MAAILMANPYÖRÄ

Pyöritä laitetta edessä myötäpäivään. Vaihda terävästi suuntaa vastapäivään. Esim. 2 pyöritystä, stop, suunnanmuutos, 2 pyöritystä, stop, suunnanmuutos.



3. OLKI JALKASARJAT

Työnnä laite eteen ja taakse. Kun laite työnnettynä eteen, nosta samalla kannat ilmaan. Laitte taakse, kannat alas.



Kun laite työnnettynä eteen, nosta polvea, laitteen veto takaisin ja polvi alas. Toista liikettä jalkaa vaihtaen.



Ojenna jalkaa laitteen mukana eteen, painaen kantaa edessä alas.



4. OLKI TWIST KIERTO

Kierrä laite toiselle sivulle kiertäen vartalo vastasuuntaan. Kannat ylös ääriasennossa. Vaihda suuntaa.

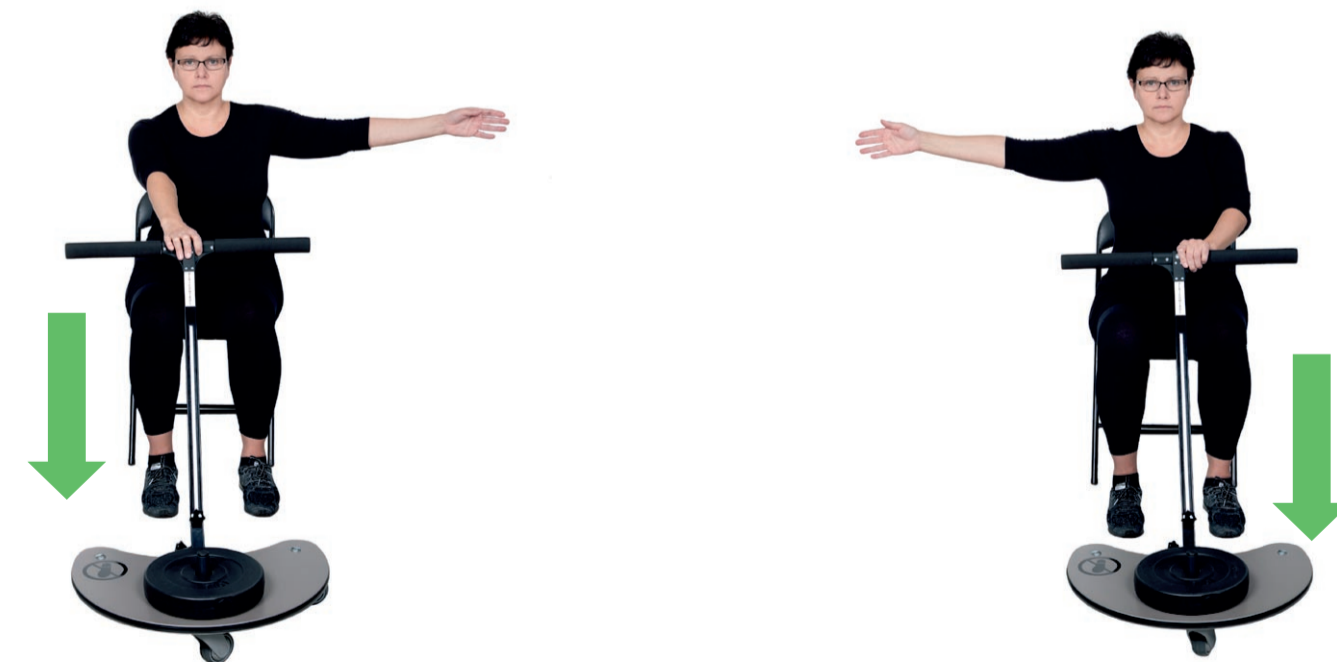


5. OLKI KÄSISARJAT

Työnnä laitetta yhdellä kädellä eteen, samalla taivuta vapaa käsi alas. Vaihda kättä.



Sama mutta käden nosto sivulle.



Sama mutta käden nosto ylös.



6. OLKI TUOLIVENYTYKSET

Kissa: Työnnä laite eteen samalla selkää pyöristäen. Vedä laite takaisin rintaan kiinni.



Kissasäde: Työnnä laite vuorotellen viistoon, keskelle, viistoon. Venytä selkää.



Kylki: Työnnä laite sivulle, samalla venytä kylkeä laitteen päälle.



Lopeta ohjelma OLKI Star liikkeellä, kuva 1.

Haasteita lisää ohjelmaan!

