

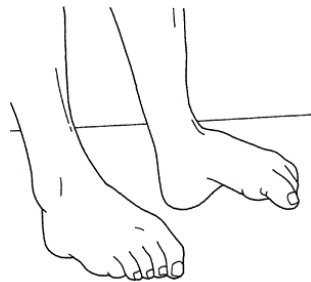


Personaalne harjutusprogramm

Ahilleuse kõõlus

SA Tartu Ülikooli Kliinikum
L. Puusepa 1a, 50406, Tartu, Estonia

Provided by Natalja Ivanova
Provided for
Contact date 1/7/2013



Lamades või istudes.

Painuta ja siruta aktiivselt varbaid.

Korrata 8 korda.

©PhysioTools Ltd



Lamades selili.

Painuta jalga puusast ja põlvest, tuues põlve rinnale võimalikult lähedale.

Korrata 8 korda.

©PhysioTools Ltd



Lamades selili.

Pinguta reielihaseid ja siruta jalg põlvest. Tõsta jalga aluselt 20 cm. Hoida 5 sek.

Korrata 8 korda.

©PhysioTools Ltd

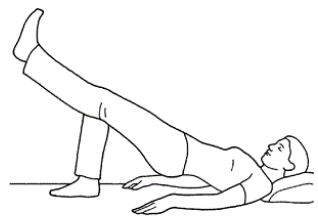


Lamades selili.

Pigista tuharaid tugevalt kokku. Hoida umbes 10 sek. Lõdvestu.

Korrata 8 korda.

©PhysioTools Ltd



Lamades selili terve jalg põlvest kõverdatud.

Tõsta puusad üles ja hoia keha otse 10 sek.

Korrata 10 korda.

©PhysioTools Ltd



Lamades selili.

Vii sirge jalg küljele ja seejärel tagasi keskasendisse.

Korrata 10 korda.

©PhysioTools Ltd