

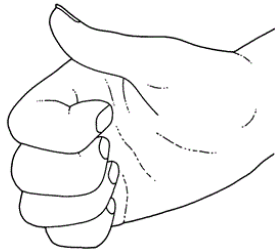


## Personaalne harjutusprogramm

### Kodarluu ja/või küünarluu

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

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

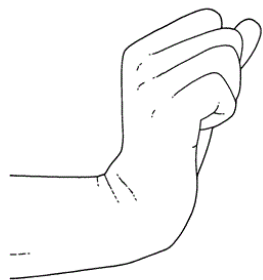


Küünarvars laual.

Esmalt kõverda sõrme otsmist liigest, seejärel randmest järgmist liigest. Siruta sõrmed.

Korrata 10 korda.

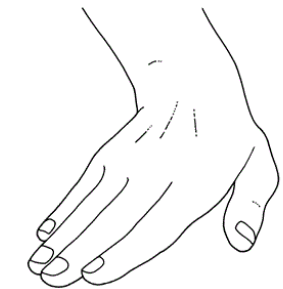
©PhysioTools Ltd



Randmeliigese painutus-sirutus.

Korrata 10 orda.

©PhysioTools Ltd



Ranne ja sõrmed sirged.

Kalluta rannet väikese sõrme suunas ja siis pöidla suunas.

Korrata 8 korda.

©PhysioTools Ltd



Seistes, käsi küünarnukist kõverdatud, peopesa pööratud alla.

Pööra peopesa üles ja alla, pöörates küünarvart.

Korrata 6 korda.

©PhysioTools Ltd



Seistes.

Painuta ja siruta kätt küünarliigesest.

Korrata 8 korda.

©PhysioTools Ltd



Seistes, käed ees, all.

Tõsta mõlemat kätt sirgelt üle pea. Seejärel vii käed lahku, sama teed tagasi lähteasendisse.

Korrata 10 korda.

©PhysioTools Ltd