



## Personaalne harjutusprogramm

### Lülisamba murd

SA Tartu Ülikooli Kliinikum

L. Puusepa 1a, 50406, Tartu, Estonia

Provided by

Pärt Prommik

Provided for

Contact date

2/7/2013

---

Lamades selili või olles istuli.



©PhysioTools Ltd

Painuta ja siruta põidasid maksimaalses ulatuses (valu piires).  
Korrata 10 korda.  
Sooritada 3 seeriat.

Säilita painutatud asendit (pöiad enda poole tõmmatud) 5 sekundit  
Lõdvesta.

Korrata 5 korda.

Sooritada 2 seeriat.

---

Lamades selili, jalad sirgelt.



©PhysioTools Ltd

Painuta põidasid ja suru põlved aeglaselt vastu aluspinda. Hoia 5 sek., lõdvestu.

Korrata 5 korda. Sooritada 3 seeriat.

---

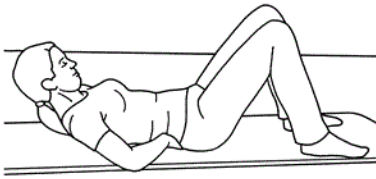
Lamades selili.



©PhysioTools Ltd

Pigista tuharaid tugevalt kokku.

Korrata 5 korda. Sooritada 3 seeriat.



Lamades selili, jalad põlvest kõverdatud, käed stabiliseerivad vaagnat (pildil on käed pisut valesti). Oluline on, et tagumik on kogu harjutuse vältel vastu aluspinda.

Lase ühe jala põlvel vajuda aeglaselt 45 kraadi väljapoole ja aeglaselt lähenda algasendisse tagasi.

Korrata 10 korda. Sooritada 3 seeriat. Seejärel korda harjutust tei jalaga.