

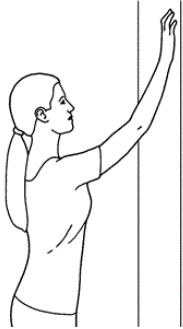


Personaalne harjutusprogramm

Harjutused öllaliigese liikuvuse suurendamiseks

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

Provided by Pärt Prommik
Provided for
Contact date 15.01.2013



©PhysioTools Ltd

Seistes näoga seina poole.

"Jalutada" sõrmedega mööda seina nii kõrgele kui võimalik. Tagasi alla samamoodi.

Korrata 5 korda. Sooritada 3 seeriat.

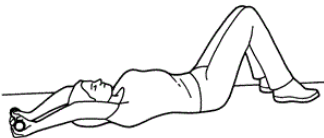


©PhysioTools Ltd

Seistes, jalad puusadest harki. Hoides põomit/plindist kätega kinni, toetu kehaga ette.

Lase ülakehal ettevaatlikult alla vajuda seni kuni tunned venitust keha külgedel ja rindkerelihastes. Hoia käed sirged ja venita umbes 20 sek.

Korrata 5 korda.

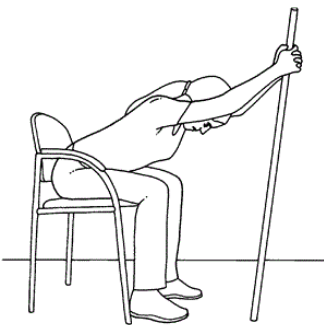


©PhysioTools Ltd

Lamades selili jalad põlvest kõverdatud. Hoides raskust mõlema käega, hoia seda kõhupeal.

Tõsta sirged käed ülesse ja üle pea põrandale. Hoia umbes 20 sek. (hinga normaalselt). Vii käed tagasi lähteasendisse.

Korrata 5 korda.

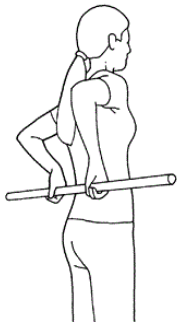


©PhysioTools Ltd

Istudes. Hoia keppi otse enda ees võimalikult kaugel kehast, nii et kepi ots puudutaks põrandat.

Kalluta keha ette kuni venitustunde tekkimiseni. Hoia asendit 20 sekundit. Säilita hingamine.

Korrata 5 korda.



©PhysioTools Ltd

Seistes hoia keppi selja taga, käed küünarliigesest sirged.

Kõverda käsi küünarliigesest, tõstes keppi mööda selga üles, nii kõrgele kui võimalik.

Korrata 5 korda. Sooritada 3 seeriat.



©PhysioTools Ltd

Seistes, haarates harjutust sooritava käega kepi otsast kinni.

Tõsta kepp ette- või küljesuunas ülesse, nii kõrgele kui võimalik, abistadest liigutust teise käega.

Korrata 5 korda ühes suunas, seejärel 5 korda teises suunas.