

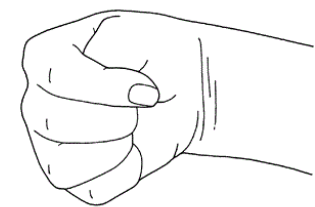


Personaalne harjutusprogramm

Õlavarreluu

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

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

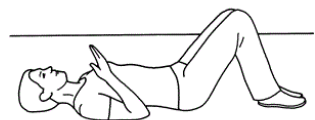


Ranne täielikult lõpuni painutatud.

Proovi rannet veelgi rohkem painutada. Hoia umb. 30 sek.

Korrata 8 korda.

©PhysioTools Ltd



Lamades selili, käed kõrval all.

Painuta käsi küünarliigesest.

Korrata 8 korda.

©PhysioTools Ltd



Seistes. Siruta sõrmed ja siruta üks käsi randmest, abistades teise käega.

Siruta käsi küünarliigesest.

Hoia 5 sek.
Korrata 8 korda.

©PhysioTools Ltd



Seistes, toetu käega lauale.

Lase teisel käel vabalt alla rippuda. Kõiguta kätt vasakule ja siis paremale küljele.

Korrata 8 korda.

©PhysioTools Ltd



Seistes või istudes.

Tõsta õlgu - lõdvestu.

Korrata 8 korda.

©PhysioTools Ltd



Istudes toolil, käsi lauale toetatud.

Hoia umbes 5 sek.

Korrata 8 korda.

©PhysioTools Ltd