



## Personaalne harjutusprogramm

### Rangluu murd

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

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

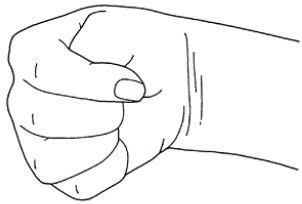


Sõrmed rusikas.

Siruta sõrmed.

Korrata 8 korda.

©PhysioTools Ltd

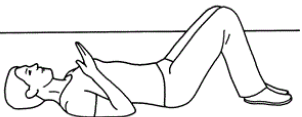


Ranne täielikult lõpuni painutatud.

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 10 sek.

Korrata 8 korda.

©PhysioTools Ltd

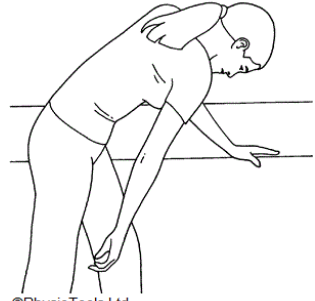


Seistes.

Painuta ja siruta kätt küünarliigesest.

Korrata 8 korda.

©PhysioTools Ltd



Seistes, toetu ühe käega lauale.

Teine käsi ripub lõdvalt alla. Pendelda sellega edasi-tagasi.

Korrata 8 korda.

©PhysioTools Ltd



Seistes või istudes.

Tõsta õlgu - lõdvestu.

Korrata 8 korda.

©PhysioTools Ltd