



Personaalne harjutusprogramm

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

Provided by Pärt Prommik
Provided for
Contact date 7.01.2013



Lamades selili või olles istuli.

Painuta põid, seejärel siruta.

Korrata 10 korda.

©PhysioTools Ltd



Lamades selili.

Libista kand enda poole, painutades maksimaalselt (kuni valu tekkimiseni) põvelüigese, seejärel aeglaselt siruta põlve- ja puusaliiges.

Korrata 10 korda.

©PhysioTools Ltd



Lamades selili, jalad sirgelt.

Painuta põidasid ja suru põlved aeglaselt vastu aluspinda. Tunned reie eesmistest lihastest pingutumist. Hoida 5 sekundit pingutust ja seejärel lõdvesta.

Korrata 5 korda.

©PhysioTools Ltd

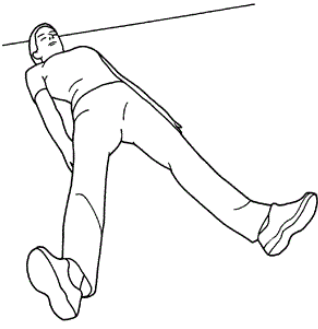


Lamades selili, üks jalg põlvest kõverdatud. Teise jala põlve alla pane pehme rull.

Tee harjutusi sirge jalaga, tõmmates põia ja varbad enda poole, pingutades reielihaseid ja sirutades jala põlvest (põlveõnnal toetada kõrgemale pehmele alusele). Hoida umbes asendit 2 sekundit ja seejärel lõdvesta jalg aeglaselt.

Korrata 10 korda.

©PhysioTools Ltd



Lamades selili.

Libista sirge jalg mööda voodi pinda natuke kõrvale ja seejärel tagasi keskasendisse.

Korrata 10 korda.

©PhysioTools Ltd



Istudes toolil.

Tõmba põid enda poole, pinguta reielihaseid ja siruta jalg põlvest sirgeks. Hoi a umbes 5 sekundit ja seejärel lõdvesta jalg aeglaselt.

Korrata 5 korda.

©PhysioTools Ltd