

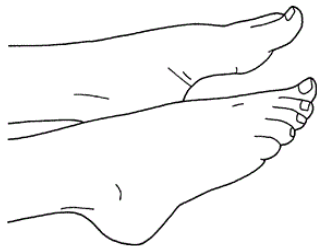


Personaalne harjutusprogramm

Vaagnaluu murd

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

Provided by Pärt Prommik
Provided for
Contact date 9.01.2013



Lamades selili või olles istuli.

Painuta ja siruta põidasid maksimaalses ulatuses.
Korrata 10 korda. Sooritada 2 seeriat.

©PhysioTools Ltd



Lamades selili.

Painuta ja siruta jalg põlve- ning puusaliigesest. Ehk libista kand mööda aluspinda maksimaalselt enda poole ja seejärel siruta aeglaselt puusa- ja põlveliiges sirgeks.

Korrata 10 korda. Sooritada 2 seeriat.

©PhysioTools Ltd



Lamades selili, jalad sirgelt.

Painuta põidasid ja suru põlved aeglaselt vastu maad. Hoiat 2 sek., lõdvestu.

Korrata 10 korda. Sooritada 2 seeriat.

©PhysioTools Ltd



Lamades selili.

Pigista tuharaid tugevalt kokku. Hoiat umbes 5 sek. Lõdvestu.

Korrata 5 korda. Sooritada 3 seeriat.

©PhysioTools Ltd

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

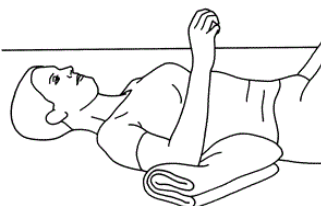


Tee harjutusi sirge jalaga, tõmmates põia ja varbad üles, pingutades reielihaseid ja sirutades jala põlvest (põlveõndlat hoida pehmendusel). Hoida umbes 5 sek. ja seejärel lõdvesta jalg aeglaselt.

Korrata 10 korda. Sooritada 2 seeriat.

©PhysioTools Ltd

Lamades selili. Aseta õlavars keha kõrvale ja toeta küünarnukk voodile. Pildil olevat käterätti pole vaja kasutada.



Suru küünarnukid tugevalt voodisse, hoida pingutust 2 sekundit.

Korrata 10 korda. Sooritada 2 seeriat.

©PhysioTools Ltd

Lamades selili, käed ristatud rinnale.



Pinguta kõhulihaseid ja tõsta ülaselg 2cm voodist lahti. Pea jäta neutraalasendisse ehk lõuga ei tohi painutada vastu rinda.

Korrata 10 korda.

©PhysioTools Ltd