



Pinged seljas

1.harjutus. Lamage selili, tõmmake kõht sisse ja suruge alaselg vastu maad, lõdvestage ja korrake harjutust

Korrake harjutust 10 korda



2. harjutus. Lamage selili, põlved koos ja kõverdatud. Viige põlvi aeglaselt vasakule küljele ja seejärel paremale küljele. Hoidke ülakeha paigal.

Korrake harjutust viis korda



3. harjutus. Hoidke kätega põlvest kinni ja painutage jalga vastas õla suunas. Painutamisel tunnete pinget tuharas. Hoidke asendit 20 sekundit.

Sooritage harjutust 2 korda kummagi jalaga





Infomaterjal

4. harjutus. Lamage selili, jalad põlvest kõverdatud. Asetage jala põid üle teise jala põlve. Pange käed ümber sääрте ja tõmmake säärt kõhu suunas. Tunnete venitust tuharas. Sooritage harjutust 2 korda kummagi jalaga



5. harjutus. Lamage selili, üks jalg kõverdatud. Viige kõverdatud jalg üle teise jala ja suruge põlv käega vastu põrandat. Seejärel sirutage välja vaba käsi. Tunnete venitust alaseljas ja istmikus. Hoidke asendit 20 sekundit ja lõdvestuge. Sooritage 2 korda mõlema jalaga.



6. harjutus. Sirutage vasak käsi ja parem jalg põrandaga paralleelselt, nii et ei puutuks põrandat. Sooritage 10 korda mõlema kehapoolega





Infomaterjal

7. harjutus. Kassiküüru asend - suruge selg nõgusaks ja lükake kumeraks
Sooritage 10 korda.



8. harjutus. Lapseasend – püsige asendis 20 sekundit.
Sooritage 2 korda.



9. harjutus. Tasakaalu tugevdamine - viige vastasjalg ja vastaskäsi kehaga samale kõrgusele. Sooritage 10 korda mõlema kehapoolega



Harjutuste kava koostas: Sisehaiguste kliiniku taastusraviosakonna füsioterapeut Danek Tšuškin
Koostatud oktoober 2015