

Harjutused liigestele

Siret Saarsalu, toitumisterapeut

Võimeldes pea meeles:

- Soorita igat harjutust 10 korda, 2-3 seeriat
- Tee harjutusi aeglaselt
- Harjutuste ajal hing vabalt
- Soorita harjutusi ilma valuta
- Vajadusel tee puhkepause

1. Varvastele tõus

Seisa otse ette suunatud varvastega seina, tooli või käsipuud lähedale ning hoi a sellest õrnalt kinni, et tasakaalu säilitada. Tõuse varvastele nii, et põlved jäävad sirgeks, hoi a 3-5 sekundit, seejärel lasku aeglaselt alla tagasi. Jälgi, et labajala ja sääre pikitelg ühtiksid ja ei toimuks hüppeliigesest külgedele vajumist.



Harjutuse saab muuta raskemaks, kui seda teha ühel jalal.



2. Istest püsti tõusmine

Istu seljatoega toolil, mis on pandud vastu seina. Tõuse aeglaselt ilma käte abita püsti. Selleks kummarda veidi varvaste poole, vii puusad keha alla ja siruta end. Istu aeglaselt toolile tagasi nii, et vahetult enne tooli puutumist hoiad 3 sekundit istmikkooli kohal.



3. Poolkükki seinale

Seisa vastu seina nii, et jalad on umbes 30 cm kaugusel seinast ja õlgade laiusele. Pööra jalalabad kergelt väljapoole. Keha ja istmik toeta vastu seina ja hoi a selg sirge.

Libise vaikselt mööda seina allapoole (nagu hakkaks istuma), samal ajal selja ja istmikuga seinaga kontakti säilitades. Põlved liiguvad vaikselt varvaste poole. Peatu, kui põlved on umbes 90 kraadise nurga all (või varem, kui on valus). Hoi a asendit 5 sekundit ning seejärel libise vaikselt üles tagasi, hoides endiselt seinaga kontakti.



4. Puusa abduktorite (eemaldajate) tugevdamine

Pane Thera-band kummilint ümber mõlema jala, pahkluu kohale. Kummilint peaks olema veidi pinges. Kasuta seina, tooli või käsipuud enda toetamiseks ning seisa sirge rühiga. Harjutust läbi viies hoi a keha rahulikuna ja põlved sirged ning juhi üks sirge jalg kehast kõrvale külje peale. Hoi a seda asendit 5 sekundit, samal ajal jalg stabiilsena hoides. Seejärel langeta jalg algasendisse ja korda sama teise jalgaga.



5. Istudes jala kõverdamine

Seo Thera-band kummilint ümber laua- jala või mõne muu stabiilse eseme külge. Istu seljatoega tooliga selle eseme vastu ja pane lindi aas oma jala taha, nii et jalg on kergelt kõver. Tõmba lindi taga olevat jalg rahulikult enda poole kuni jalg on 90 kraadi kõverdatud ja tunned lindi poolt tekitatud pinget. Hoi a asendit 5 sekundit ja lase jalg aeglaselt tagasi.





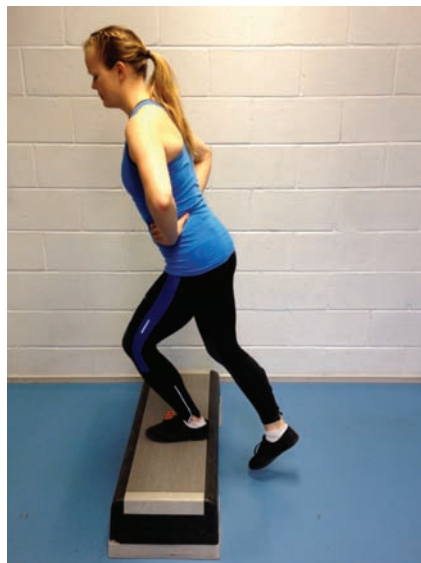
6. Istudes jala sirutamine

Istu seljatoega toolil ja pane selle jala pahkluu ümber raskus, millega harjutust sooritama hakkad. Seejärel siruta aeglaselt raskusega jalg kuni see on sirge. Hoia 5 sekundit ning lase aeglaselt tagasi.



7. Kõrgendusele asted

Harjutuse jaoks võta stepipink või mõni muu kõrgendus. Pane üks jalg kõrgendusele, vajadusel kasuta seina või käsipuud tasakaalu hoidmiseks. Aeglaselt astu ettepoole, hoides põlvi suunaga otse ette ja üritades teist jalg tõukamiseks mitte kasutada. Seejärel naase aeglaselt algpositsioonile ja korda teise jalaga.



8. Kõrgenduselt mahaasted

Seisa stepipingil või mõnel muul kõrgendusel ja kasuta vajadusel seina või käsipuud tasakaalu hoidmiseks. Kõverda aeglaselt ühte jalg, nii et teine sirge jalg vastu põrandat ulataks. Seejärel lükka jalg uuesti aeglaselt sirgu, et algasendisse tagasi jõuda. Jälgi, et kõverdatud jalg harjutuse ajal alati suunaga otse ette oleks.

