

Þjálfunaráætlun

fleiri teygjur.

Reykjalundur - Sjúkraþjálfun

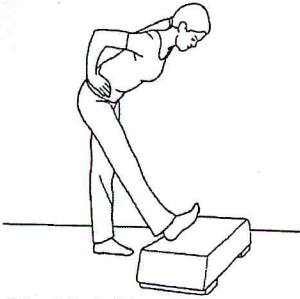


Provided by Ragnheiður Lýðsdóttir
 Provided for
 Contact date 10/6/2014



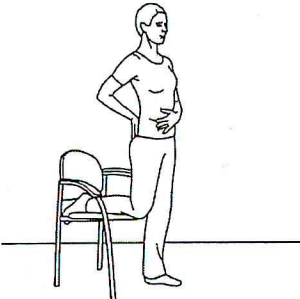
©PhysioTools Ltd

Teygja aftan á kálfa. standa við vegg eða rimla, setja tána upp að vegg, halda hælnum í gólfi. færa mjöðmina fram. finna fyrir teygju aftan á kálfanum. halda í 20-30sek



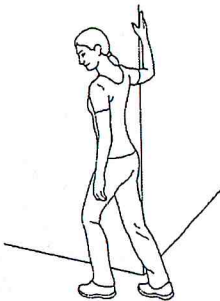
©PhysioTools Ltd

Teygja aftan á læri. standa með annan fótinn upp á stól, eða rimlum Snúa beint fram, halla sér fram með bakið beint, rassinn aftur bringan fram Finna teygju aftan á læri. halda stöðunni í 20-30sek.



©PhysioTools Ltd

Teygja framan á læri setja fót upp á stól eða upp í rim, spenna rassvöðva og ýta mjöðminni fram. ekki fetta bakið finna fyrir teygju framan á læri. halda í 20-30 sek.



©PhysioTools Ltd

Teygja framan á brjósti. styðja framhandlegg við vegg. olnbogi í beinni línu við öxl eða hærra, passa að ýta öxlinni fram fyrir olnbogann. finna fyrir teygju framan á öxl og framan í brjóstakassann. halda í 20-30 sek