

Þjálfunaráætlun

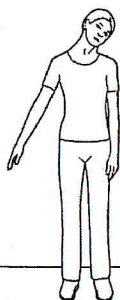
auka teygjur

Reykjalundur - Sjúkrapþjálfun



Provided by
Provided for
Contact date

Ragnheiður Lýðsdóttir
10/6/2014



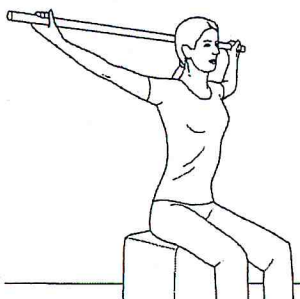
teygja á hálsvöðvum. horfa beint fram, draga höku örlítið inn, halla höfði til hliðar. halda handlegg beinum og teygja fingur í átt að gólfífinna fyrir teygju í hálsi. halda í 20-30 sek.



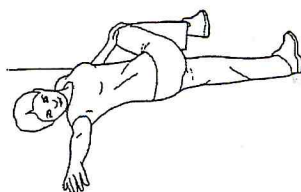
teygja á hálsvöðvum. sitja horfa beint fram og draga höku örlítið inn. halda með annari hendi undir stólsetuna, halla höfði frá. Leggja hina hendina varlega ofaná höfuðið til að fá meiri teygju. halda í 20-30 sek.

©PhysioTools Ltd

©PhysioTools Ltd



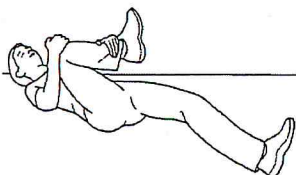
teygja á öxlum og brjóstvöðvum. halda um prik. færa prikið upp og aftur fyrir höfuð. Passa að fetta ekki bakið. halda í 20-30 sek.



Teygja á baki og rassvöðva. liggja á baki með annan fótinn boginn og handlegg út til hliðar. taka með gagnstæðri hendi um hnéð og toga í átt að gólfi. finna fyrir teygju í baki og rasskinn. Halda í 20-30 sek.

©PhysioTools Ltd

©PhysioTools Ltd



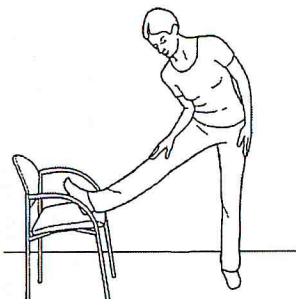
teygja á rassvöðva. Liggja á baki, taka með annari hendi um ökklan, hinni um hnéð. Snúa hnénu út og toga fótlegg í átt að brjósti. finna fyrir teygju í rasskinn. halda í 20-30sek.



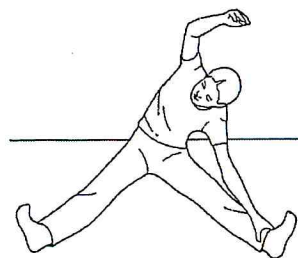
til að teygja innan á lærum sitja, iljar saman, þrýsta hnjám í átt að gólfi. Halda baki beinu halda stöðunni í 20-30sek.

©PhysioTools Ltd

©PhysioTools Ltd



teygja innan á læri. standa við hliðina á stól eða rimlum. setja fótinn upp og spenna rassvöðva. halla sér örlítið í átt að fætinum. halda í 20-30 sek.



teygja innan á lærum. sitja á gólfi og færa fætur í sundur eins langt og maður getur. reyna að rétta vel úr baki og setja bringu fram. halda í 20-30 sek.

©PhysioTools Ltd

©PhysioTools Ltd