



10. Puusa painutajate venitust

Vaju ees asetsevale jalale, suru teise ehk venitatava poole puusa maksimaalselt ette ja alla. Pinguta sama poole tuharalihaseid nii, et tunnend venitust puusa eesmisel osal. Tagumise jala kand on tõstetud. Hoia kõhulihased aktiveerituna ja ära lase selga liiga nõrgasaks. Venituse suurendamiseks siruta venitatava poole käsi üles. Hoia 30 sekundit ja tee sama teise poolega.



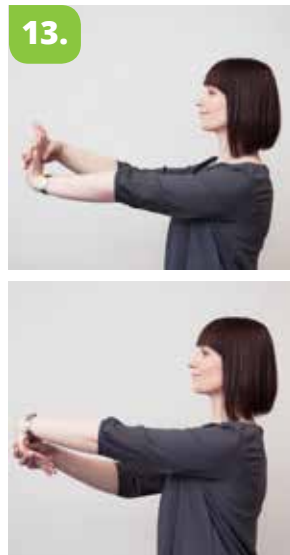
11. Sääre ja reie tagakülje lihaste venitust

Aseta kand toolile ja vaju maksimaalselt sirge seljaga ette alla jala suunas. Tunnetatugevat venitust sääre ja reie tagumises osas. Hoia venitust 30 sekundit ja tee sama teise poolega.



12. Tuharalihaste tugevdamine

Seisa kergelt kõverdatud jalal. Vii sirget jalga küljelt 12 korda üles, seejärel tõsta jalga 12 korda diagonaalselt taha ja viimasena tõsta jalga 12 korda otse taha, vaadates harjutuse mõju suurendamiseks ise harjutust sooritava jala kanna suunas. Tee sama teise poolega, jälgides, et varbad on maksimaalselt enda poole. Tasakaalu hoidmiseks võid kasutada tooli.



13. Randmepiirkonna venitused

Randme painutajate venitamiseks siruta käsi ette, haara sõrmedest ja peopesast ja venita neid üles, liigu erinevate lihaskiudude venitamiseks sõrmedega kergelt paremale ja vasakule. Hoia 20 sekundit ja tee sama teise käega.

Randme sirutajate venitamiseks siruta käsi, haara käe selgmisest osast ja venita sõrmi alla suunas, liigu erinevate lihaskiudude venitamiseks kergelt paremale ja vasakule. Hoia 20 sekundit ja tee sama teise käega.

ABI JA NÕU SAAMISEKS

Täpsemad juhised ja individuaalse harjutuskava aitab koostada füsioterapeut.

Füsioteraapia Kliinik OÜ teeb koostööd Spordimeditsiini SA ja Ortopeedia Arstid AS-ga. Füsioteraapia Kliinik OÜ ja Spordimeditsiini SA võtavad patsiente vastu samades ruumides ning visiidiageu saab broneerida samadel numbritel.

FÜSIOTERAAPIA KLIINIK OÜ JA SPORDIMEDITSIINI SA

Tondi 88 (Audentese Erakooli 3. korrus), Tallinn
Tel: 699 6515 ja 699 6545
E-post: admin@sportmed.ee
www.sportmed.ee
www.fysioteraapia.ee

ORTOPEEDIA ARSTID AS

Paldiski mnt. 68a, Tallinn
Tel: 606 7747
E-post: orto@ortopeediaarstid.ee
www.ortopeediaarstid.ee

Füsioteraapia Kliinik OÜ, Spordimeditsiini SA ja Ortopeedia Arstid AS on Liikumistervise innovatsiooni klatri SportEST partnerid ja valdkonna eksperdid.



SportEST klaster ühendab liikumisvaldkonna põhi- ja tugiteenuseid pakkuvaid asutusi.

Rohkem infot klattrist ja tervislikust sportimisest leiate kodulehelt www.sportest.eu.



estonia.ee

Juhendi on koostanud füsioterapeudid Katre Lust-Mardna (Füsioteraapia Kliinik OÜ) ja Liivia Raudsik.

HARJUTUSED KONTORISSE



Aina enam leviv istuv eluviis ja pidev nutiseadmete kasutamine muudab meid passiivsemaks ja avaldab tugevat negatiivset toimet skeletilihassüsteemile. Pidev sundasendites viibimine võib tekitada lihaspingeid ja valulikkust kaela- ja õlavöötmes, peavalusid, alaseljavalusid. Lisaks võivad sundasendid põhjustada probleeme randmete ja küünarliigete piirkondades ning muuta rühti.

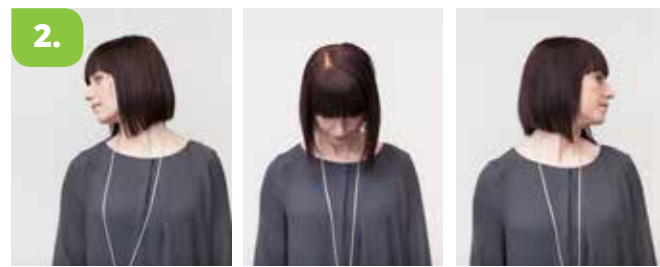
Mõned ideed aktiivsuse tõstmiseks kontorikeskkonnas

- **Iga samm loeb! Oluline on korduvalt päeva jooksul tooliit püsti tõusta ja liikuda, minimaalselt 5 minutit iga tunni istumise kohta.**
- **Ideaalset asendit istumiseks ei ole olemas, parim asend on pidevalt muutuv asend. Proovi istumisasendit pidevalt muuta: vii keharaskus ette, nõjatu tahapoole, võimalusel tõsta aeg-ajalt jalad ette paberikorvile jne.**
- **Paljusid harjutusi saab teha istudes ja tööd katkestamata: tõsta vaheldumisi kantu ja varbaid, vii sirge jalg ette ja tõmba varbaid enda poole, tee õlaringe ja teisi alltoodud harjutusi.**
- **Oluline on pidev sügav hingamine, ideaalne on kasutada kõhuhingamist.**
- **Vali alljärgnevast kavast igasse tundi vähemalt üks harjutus ja tunned end pärast liigutamist kindlasti ärksamana!**
- **Ära soorita harjutusi läbi valu!**



Kaela asendi korrigeerimine

Sageli on istudes pea ebaloosult ette nihkunud, selle korrigeerimiseks proovi järgmist harjutust. Aseta sõrm lõuale, soorita kerge noogutus ning vii seejärel lõug sõrmedest eemale taha. Jälgi, et liikumine toimub ühel joonel ette-taha. Välti pea viimist kuklasse. Hoia asendit 5 sekundit, tee 10-20 kordust.



Üldine kaelalihaste aktiveerimine kerge venitusega

Vaata maksimaalselt üle parema õla, tunnetades venitust vasakul kaela piirkonnas. Seejärel vii pea aeglaselt eest alt läbi vasakule ja hoia, tundes venitust kaelas paremal. Tee 4 kordust.



Rinnalihaste venituse

Aseta venitatava poole küünarvarv uksepiidale ja astu sama poole jalaga samm ette, surudes rindkere venitataval poolel maksimaalselt ette ja tunnetades tugevat venitust rinnalihastes. Muuda venituse mõju põlvedest kergelt alla vajudes. Hoia asendit 30 sekundit ja tee sama teise poolega.



Õlaringid

Seisa sirgelt ja soorita suured õlaringid suunaga eest taha, tunnetades õlgu taha viies tugevat venitust rindkere eesmises osas ja pingutust abaluude vahel. Kui õlad on taga, ürita suruda abaluud justkui taha alla. Tee 5 kordust ja seejärel tee mõned suure amplituudiga õlaringid tagant ette.



Rindkere mobiliseerimine

Aseta üks käsi lauale ja teine kukla taha. Vii kuklal oleva käe küünarnukk nii taha kui võimalik, tunnetades pingutust abaluude vahel. Seejärel vii küünarnukk vastu teist küünarnukki alla, tunnetades abaluude vahel venitust. Tee mõlemale poole vähemalt 5 kordust.



Teemanti harjutus rindkere mobiliseerimiseks

Seisa vastu seina nii, et tuharad, ülaselg, kukal ja käed õlgadest kuni randmeteni on maksimaalselt vastu seina surutud. Libista käed üles kokku ja tagasi alla, jälgides, et randmed ega küünarliigesed ei eemalduks hetkekski seinast. Tee vähemalt 5 kordust.



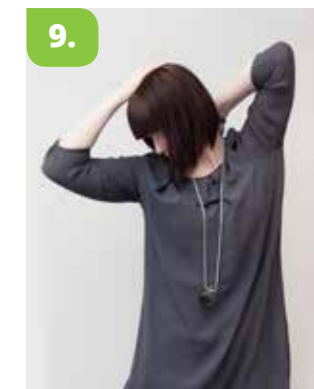
Kaelalihaste isomeetriline tugevdamine

Aseta üks käsi kuklale ja teine käsi kõrva ette põsele. Hoia pea otse ning langeta kergelt lõug. Kuklal olev käsi kontrollib, et pea ja kael püsiks harjutuse soorituse ajal paigal. Suru pead põsel oleva käe vastu nagu sooviksid pead selles suunas pöörata. Hoia asendit 6 sekundit, tee 5 kordust. Korda harjutust teises suunas ja tee seejärel 5 kordust tahapoole.



Trapetslihase ülemise osa venituse

Aseta üks käsi seljale ning suru sama poole abaluu kergelt alla. Kalluta pea teisele poole ning vaata kergelt üles ja seejärel alla. Tunne venitust kaela ja õla vahel. Hoia mõlemat asendit 10-15 sekundit ja tee sama teisele poole.



Abaluu tõsturi venituse

Aseta üks käsi pea tagant teise abaluu ülemisele servale. Haara teise käega peast, kalluta pead samas suunas ning vaata kaenla alla. Tunne venitust kaela tagumises osas. Hoia asendit 10-15 sekundit. Tee sama teisele poole.