

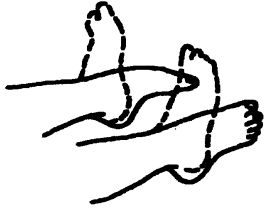
Nimi
**NILKAN
HARJOITUSOHJELMA KIPSIN
POISTON JÄLKEEN**

Laatinut:
Kir.pkl
Pvm 18.3.2016

Hyväksynyt:
H.I.
Pvm: 18.3.2016

Päivitetty:
kir pkl
Pvm: 29.4.2020

Selinmakuulla tai istuen.

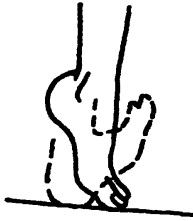


Koukista ja suorista nilkkaa reippaasti. Jos pidät polvet suorina liikkeen aikana tunnet venytystä pohjelihaksessa.

Toista ___ kertaa.

© PhysioTools Ltd

Seiso polvet suorana ja ota tukea seinästä tai pöydästä.

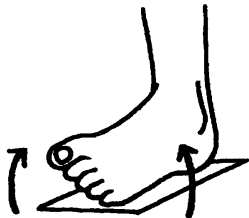


Seiso vuorotellen kantapäällä ja varpailla.

Toista ___ kertaa.

© PhysioTools Ltd

Istu jalka lattialla.

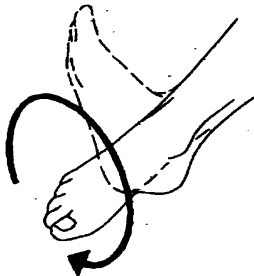


Nosta vuorotellen jalan sisä- ja ulkosyrjä irti alustasta.

Toista ___ kertaa.

© PhysioTools Ltd

Istuen tai seisten.



Pyöritä nilkkaa suuntaa väliillä vaihtaen.

Toista ___ kertaa.

Viitteet/lisätiedot: