

Satura rādītājs

Ievads	1
1. daļa: Hemofilijas ietekme uz locītavām un muskuļiem	3
2. daļa: Īsi par vingrojumiem un hemofiliju	7
3. daļa: Ieteiktie vingrojumi locītavām	9
Vingrojumi ceļim	10
Vingrojumi potītei.....	15
Vingrojumi elkonim.....	18
4. daļa: Ieteiktie vingrojumi muskuļiem	23
Vingrojumi <i>iliopsoas</i> (jostas un zarnkaula muskulim) (gūžas liecējmuskulim)	24
Vingrojumi <i>gastrocnemius</i> (ikru muskulim)	29
Vingrojumi pacelei.....	31
Vingrojumi apakšdelma liecējmuskuļiem	34
Vingrojumi ciskas četrgalvainajam muskulim	36
Nobeigums	41
Terminu skaidrojums	42
Bibliogrāfija	44

