

ET SELG EI VALUTAKS

- ❖ **VÄLTIDA** kauakestvast istumisest või paigalseisust. **VAHETADA** poosi.
- ❖ **MAGADA** poolkõval asemel.
- ❖ **HOIDUDA** raskuste tõstmisest sirutatud käte ja sirgete jalgadega.
- ❖ **LÕDVESTADA ja VENITADA** seljalihaseid.
- ❖ Lülisamba lihaskorseti tugevdamiseks teha 1-2 korda päevas **VÕIMLEMISHARJUTUSI**. Igat harjutust teha aeglaselt 6 korda, suurendades igal järgneval päeval korduste arvu 1 võrra kuni 12 korrani. Seejärel lisada harjutuskavasse uusi ja raskemaid harjutusi.

1. Selili, käed alla. Vahelduv põlve painutamine vastu rinda.



2. Selili, käed all. Põlved painutatud, tallad maas. Puusade tõste. Kõht sisse tõmmatud. Püsida 5 sek. Tagasi lähteasendisse.



3. Selili, käed all. Tõstes ülakeha, viia käed põlvedele. Püsida 5 sek. Kõhulihased sisse tõmmatud. Tagasi lähteasendisse.



4. Selili, käed kuklal. "Jalgrattaring" ühe (5x) ja seejärel teise jalaga.



5. Külili, käsi pea all, teine toetub ette. Sirge jala tõste, põiad enda peale. Sama teisel küljel.



6. Külili, käsi pea alla, teine toetub ette. Pealmise jala painutamine vastu rinda. Sama teisel küljel.



7. Kõhuli, käed lõua all. Vahelduv põlvest painutatud jala tõstmine ülesse.



8. Kõhuli, käed lõua all. Vahelduv põlvest painutatud jala toomine küünarnuki suunas – nn “konnaharjutus”.



9. Kõhuli, sirutatud käed üleval. Vahelduv vastaskäed ja –jala tõstmine (15 cm). Hoida 5 sek. Lõdvestus.



10. Toengpõlvitus. Vahelduv vastaskäe ja –jala sirutus. Käsi, selg ja jalg ühes tasapinnas. Hoida 5 sek. Tagasi lähteasendisse.



11. Toengpõlvitus. Parema jala viimine vasaku käe suunas, tagasi lähteasendisse. Sama teisele poole.



12. Toengpõlvitus. Vahelduvalt käsi tõstes “kõndida” külje suunas ja tagasi. Sama teisele poole.



13. Toengpõlvitus. Vahelduv sirge käe tõstmine kõrvale koos kerepöördega. Sama teisele poole.



14. Toengpõlvitus. Iste kandadele, käed jäävad paigale.

