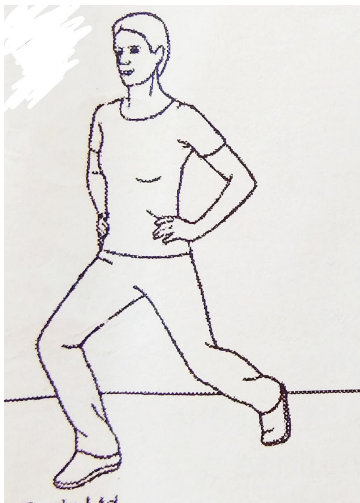
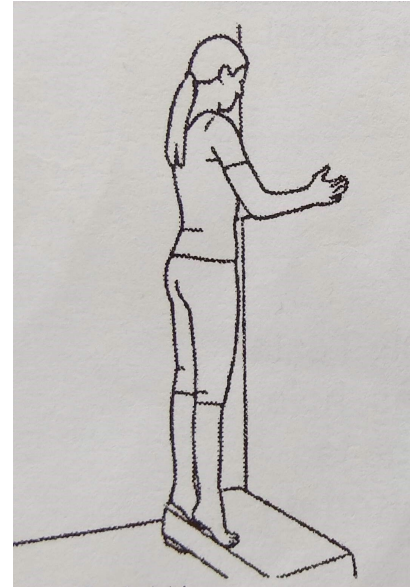
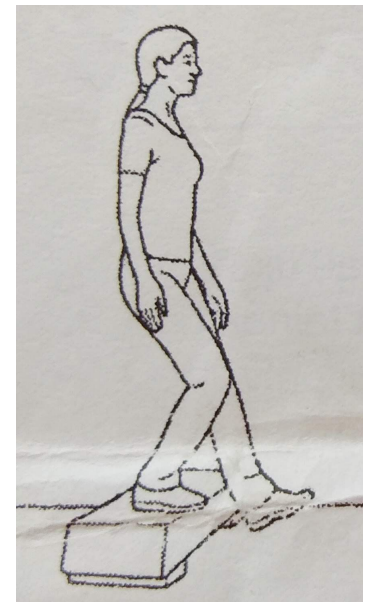


Jalgade jõu- ja venitusharjutused

- 1) Seisa mõlemad põiad astmel, kannad üle astme ääre. Tõuse varvastele ja lase kandadel alla vajuda. Hoia keha sirge. Korrata 10-15 korda.



- 2) Seisa sirgelt. Tee väljaaste ja painuta jalad põlvest. Pöördu tagasi lähteasendisse. Väldi põlvede vajumist sisse-või väljapoole. Korrata 10 korda.

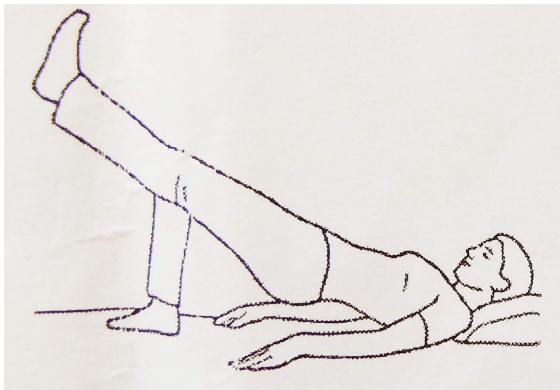
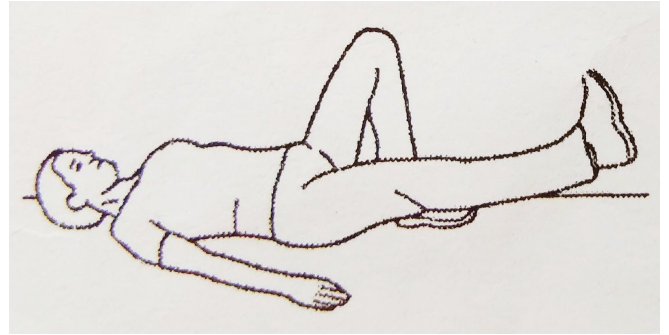


- 3) Seisa trepiastmel ühel jalal. Painuta aeglaselt põlve 30 kraadi. Jalga ette maha ei pane! Mine lähteasendisse tagasi. Hoia põlv, vaagen ja selg otse. Korrata 10 korda.



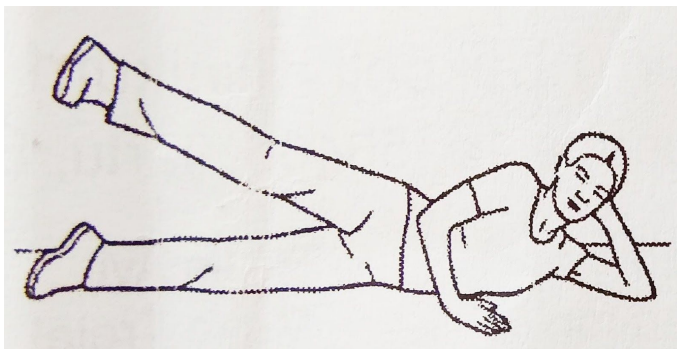
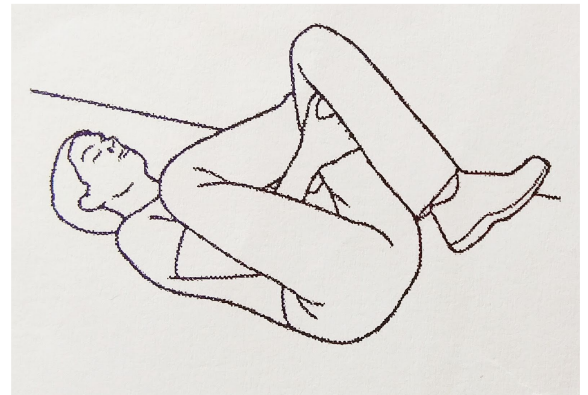
- 4) Seisa, käed õlgadel. Istu aeglaselt toolile ja tõuse üles. Harjutust võib muuta kergemaks või raskemaks reguleerides tooli kõrgust. Väldi põlvede vajumist sisse või väljapoole. Korrata 10 korda.

- 5) Lama selili, üks jalg sirge, teine kõverdatud. Harjuta sirge jala tõstmist, varbad ülespoole suunatud, sirutades jala põlvest ja tõstes jala 20 cm kõrgusele alusest (võid muuta harjutust, pöörates põida sisse-või väljapoole). Hoi a umbes 5 sekundit, seejärel lõdvesta jalg aeglaselt. Korrata 10 korda mõlema jalaga.



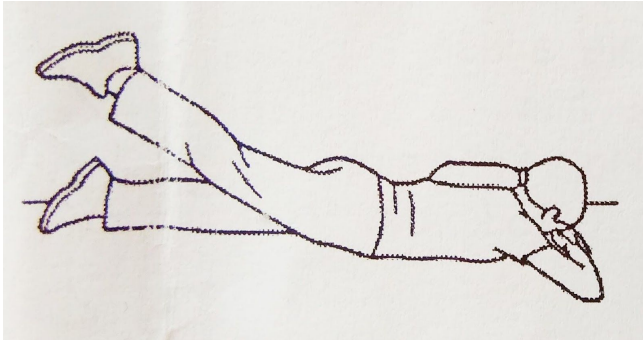
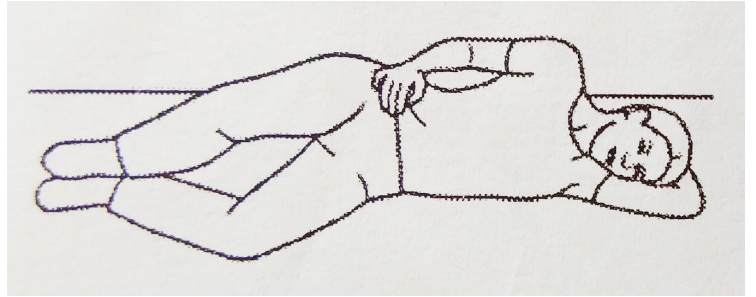
- 6) Lama selili jalad põlvest kõverdatud. Tõsta puusad lüli-lülihaaval maast üles ja hoi keha otse, kandes raskuse ühele jalale. Siruta seejärel üks jalg - vii siis alla tagasi ja korda sama teise jalaga. Korrata 10 korda mõlema jalaga.

- 7) Lama selili jalad põlvest kõverdatud. Vii ühe jala põid üle teise jala põlve. Pane käed ümber reite nii, nagu joonisel näidatud. Too reis kõhu suunas. Tunnetat venitust tuharas. Hoi a 20 sekundit Korrata 3 korda mõlema poolega.



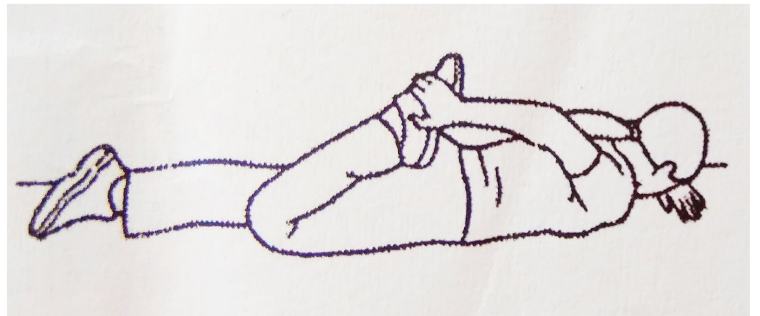
- 8) Lama külili, pea toetatud käele. Keera pealmist puusa kergelt ette, toetades käega end eest. Hoides pealmist jalga sirgelt, tõsta see ülesse lae suunas. Jälgi, et jalg oleks kehaga ühel joonel ja varbad suunatud ette. Korrata 15 korda mõlema külje peal.

- 9) Lama külili, jalad põlvest kõverdatud. Pinguta tuharalihaseid. Tõsta pealmise jala põlv nii kõrgele kui võimalik, vältides vaagna rotatsiooni ette või taha. Harjutuse ajal hoia labajalad koos. Korrata 10 korda mõlema külje peal.



- 10) Lama kõhuli. Tõsta jalga lae suunas, hoia jalg põlvest sirge ja puusad maas. Korrata 20 korda.

- 11) Lama kõhuli. Painuta põlve ja hoia käega hüppeliigesest. Tõmba kanda aeglaselt tuhara suunas, kuni tunned venitust reie esiküljel. Võid kasutada rätikut põia ümber, kui põlv ei paindu või on valus. Hoia umbes 20 sekundit, lõdvestu. Korrata 3 korda mõlema jalaga.



- 12) Istu põrandal üks jalg sirutatud ja teine risti üle selle. Vii põlv vastas õla suunas. Tunnetada venitust tuharas, hoia 20 sekundit. Korrata 2 korda mõlema jalaga.