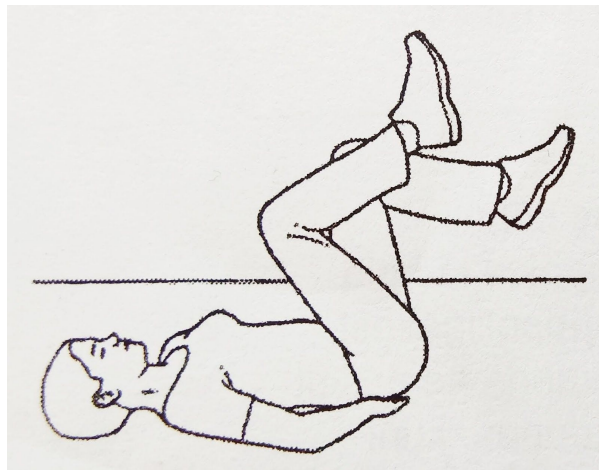


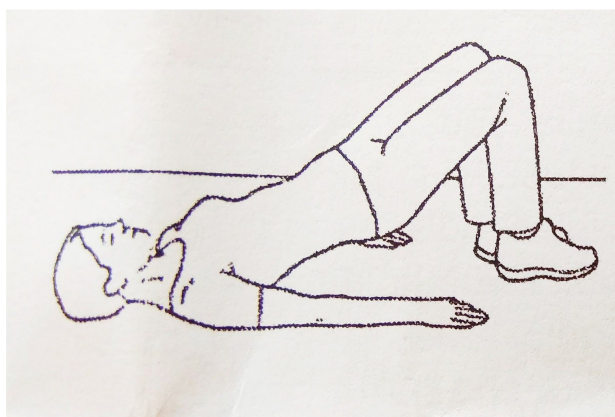
Selja- ja põlveharjutused

- 1) Lama selili, käed toetamas vaagnavööd. Tee mõlema jalaga rattasõidu liigutusi 1 minuti vältel.



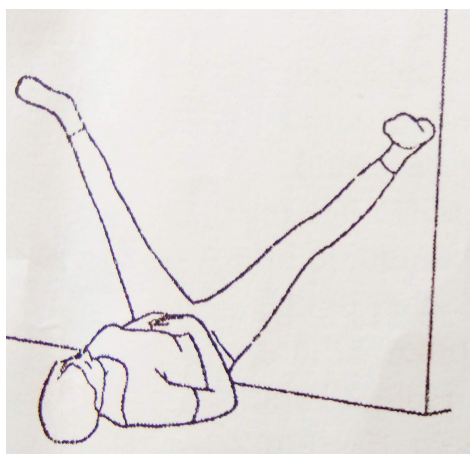
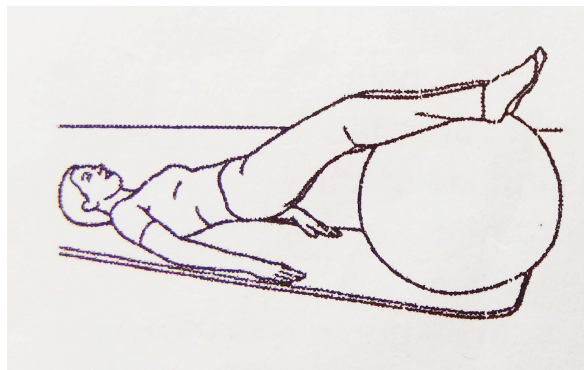
- 2) Lama selili. Kõverda ühte jalga puusast/põlvest, samal ajal tõsta pea ja õlad põrandalt ülesse. Siruta pead põlve suunas ja käsi varvaste suunas. Mine lähteasendisse tagasi ja korda sama teise jalaga. Korrata mõlema jalaga 10 korda.

- 3) Lama selili, jalad põlvest kõverdatud ja käed kuklal. Tõsta ülakeha, viies lõua rinna suunas ja pingutades kõhulihaseid, seejärel pööra küünarnukk vastaspõlve suunas, tõstes veidi jalga. Mine seejärel tagasi lähteasendisse. Korda teise poolega. Korrata 10 korda.

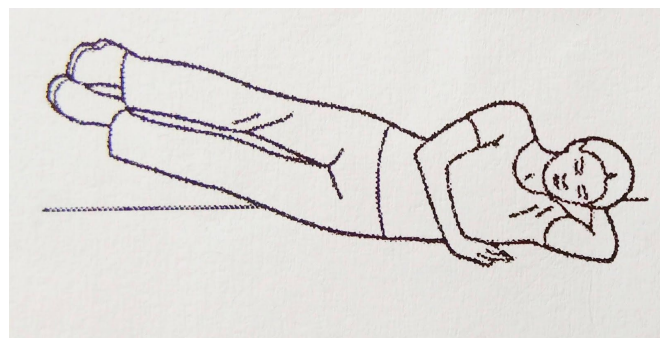


- 4) Lama selili, põlved kõverdatud ja tallad maas. Tõsta puusad ja alaselg (järg-järgult lüli-lüli haaval) põrandalt ülesse. Hoia asendit. Vii selg seejärel pikkamööda tagasi lähteasendisse. Korrata 5-10 korda.

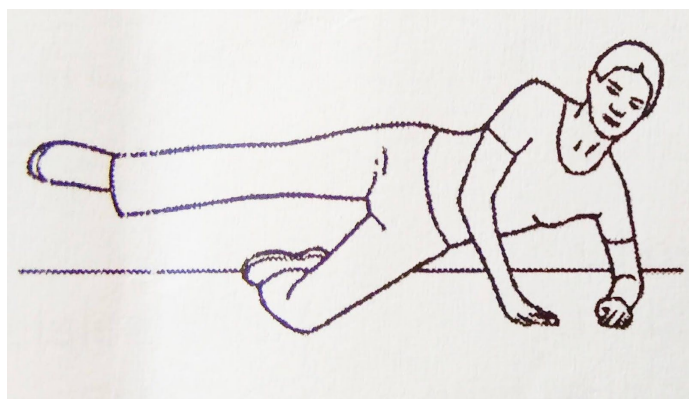
5) Lama selili sääred toetatud pallile. Pinguta tuharalihaseid ja tõmba alakõht õrnalt sisse. Tõsta puusad ja alaselg põrandalt üles. Tõsta üks jalg pallilt 10 cm üles, hoia 5 sek. Korda teise jalaga. Lase selg ja puusad alla. Korrata 10 korda.



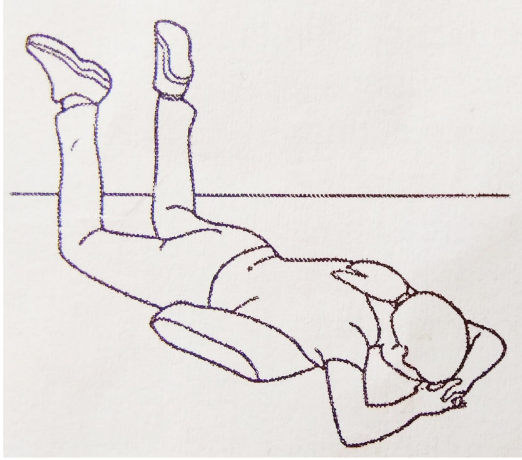
6) Lamades selili põrandal, tõsta jalad kõverdatult või sirgelt ette. Vii jalgu aeglaselt lahku ja kokku. Korrata 10 korda.



7) Lama selili. Tõsta mõlemad sirged jalad põrandalt ülesse, hoia umbes 5 sekundit. Korrata 10 korda mõlema külje peal.

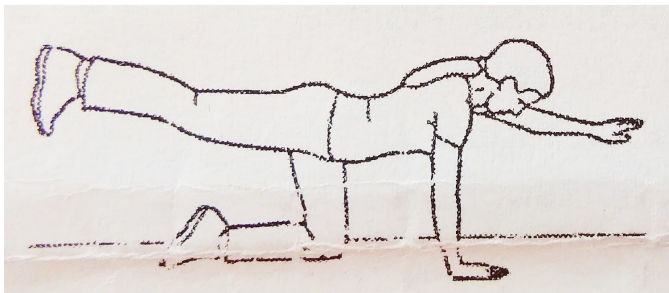
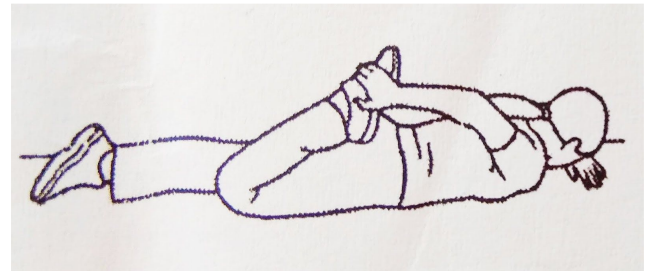


8) Lamades külili, toetu ühe käega küünarnukile ja teise käega enda ette põrandale või hoia käsi puusas. Hoia põrandal olev jalg painutatud ja ülemine jalg sirge. Tõsta puusad ja pealmine jalg maast üles. Hoia asendit 5 sekundit. Vii puus lähteasendisse tagasi. Korrata 10 korda mõlema külje peal.



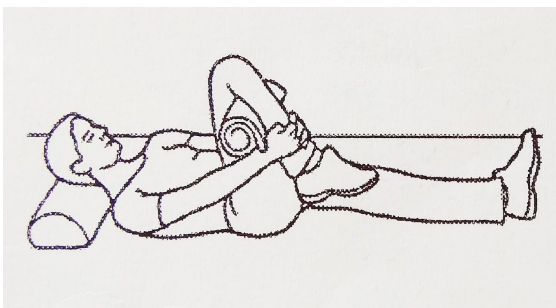
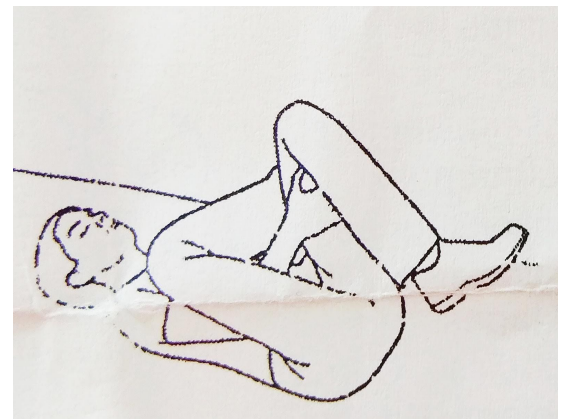
9) Lama kõhuli. Kõverda jalad põlvest, tõmba kõht õrnalt sisse. Tõsta üks reis maast lahti ja vii harki/kokku. Korda sama teise jalaga. Hoia keha paigal ja puusad maas. Korrata 10 korda.

10) Lama kõhuli. Painuta põlve ja hoia käega hüppeliigesest. Tõmba kanda aeglaselt tuhara suunas, kuni tunned venitust reie esiküljel. Hoia umbes 20 sekundit, lõdvestu. Korrata 2 korda mõlema jalaga.



11) Neljakäpulasend. Tõsta vastaskäsi ja jalg horisontaalasendisse. Hoia 5 sekundit. Püüa hoida keha paigal. Lisana võid teha põlve ja küünarliigese painutust ette kokku ja siruta tagasi. Korda 10 korda mõlema jala/käega.

12) 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. Hoia 20 sekundit Korrata 2 korda mõlema poolega.



13) Lama selili jalg põlvest kõverdatud. Pane rullikeeratud käterätt põlve alla nii, nagu näidatud ja haara kätega ümber põia. Tõmba põida tuhara suunas, hoia asendit 20 sekundit, seejärel vaheta jalga. Korrata mõlema jalaga 2 korda.

14) Lama selili üks jalg kõverdatud. Vii kõverdatud jalg üle teise jala ja suru põlv käega vastu pörandat. Seejärel siruta teist kätt mööda pörandat vastassuunda, vaadates samale poole. Tunned venitust alaseljas ja istmikus. Hoi a umbes 20 sekundit ning seejärel lõdvestu. Korrata 2 korda mõlema jalaga.

