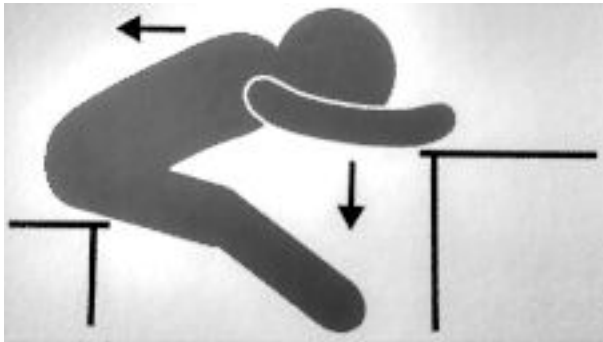
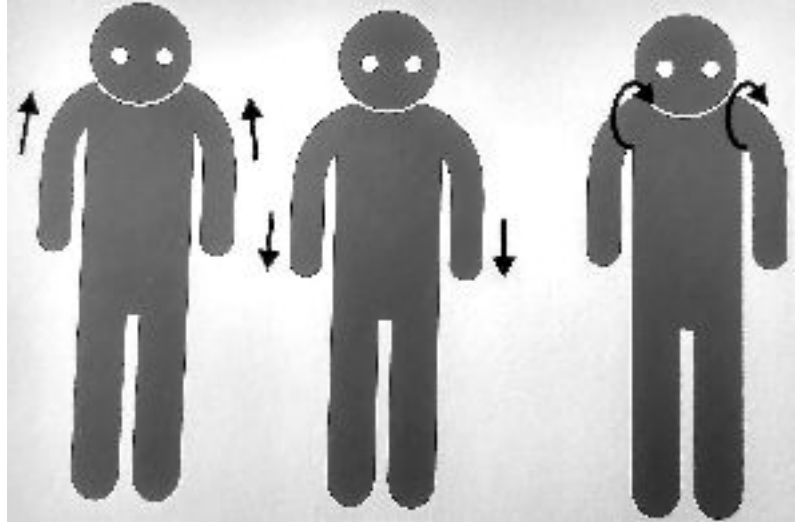


## Õlavöötme ja ülakeha lõdvestus

- 1) Õlad tööle. Istu või seisa sirge seljaga, toetades jalataldadega kindlalt põrandale. Tõsta õlad üles, hoia aendit 3-5 sekundit. Seejärel lase õlad alla ja venita käed põrand suunas, hoia asendit 3-5 sekundit. Korda harjutust 5 korda. Samuti võid teha õlaringe 5 korda suunaga eest taha ning seejärel tagant ette.

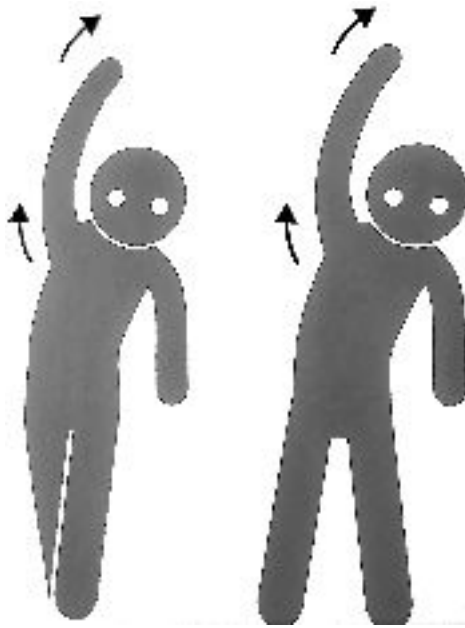
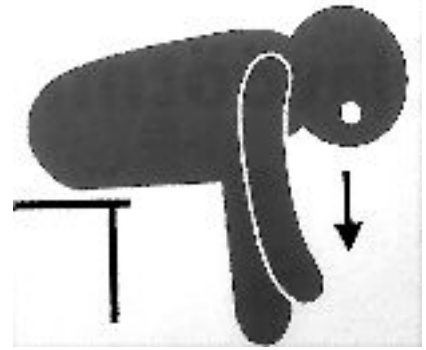


- 2) Joonlaud laual. Istu tooliga lauast kaugemale, siruta jalad veidi ette ja pane käed lauale. Painuta keha ette ja hoia pea vabalt. Venita end käsi ette sirutades kogu kehast pikemaks ja sirgemaks, kuni tunned venitust ülaseljas. Hoia venitust 10 sekundit, korda harjutust 5 korda.

- 3) “Tiibadega lehvitamine”. Istu või seisa sirge seljaga, toetades jalgadega kindlalt põrandale. Siruta käed pikaks suunaga taha alla, vii abaluud kokku. Pööra peopesad välja ja suuna sõrmed taha. Harjutust tehes tõmba lõug kergelt sisse ja püüa pead pigem taha kukla suunas nihutada. Lisaks keha eesosa ja käte venitusele tunned sa lihasingutust seljas. Harjutust tehes ära õlgu kergita. Hoia asendit 10 sekundit. Korda harjutust 5 korda.



- 4) Põlvedel puhkamine. Istu toolil, kalluta ette ja toeta keha reitele, lase käed vabalt pörandas suunas langedes rippu. Püsi asendis 15 sekundit. Korda harjutust 2-3 korda.



- 5) Külje kaar. Istu või seisa sirge seljaga, jalataldadega kindlalt pörandale toetudes. Siruta üks käsi pikaks üles ja kalluta keha vastaskülje suunas, kuni tunned venitust sirutatavas küljes. Hoia venitust 15 sekundit. Korda harjutust 5 korda. Tee sama venitust teises suunas.