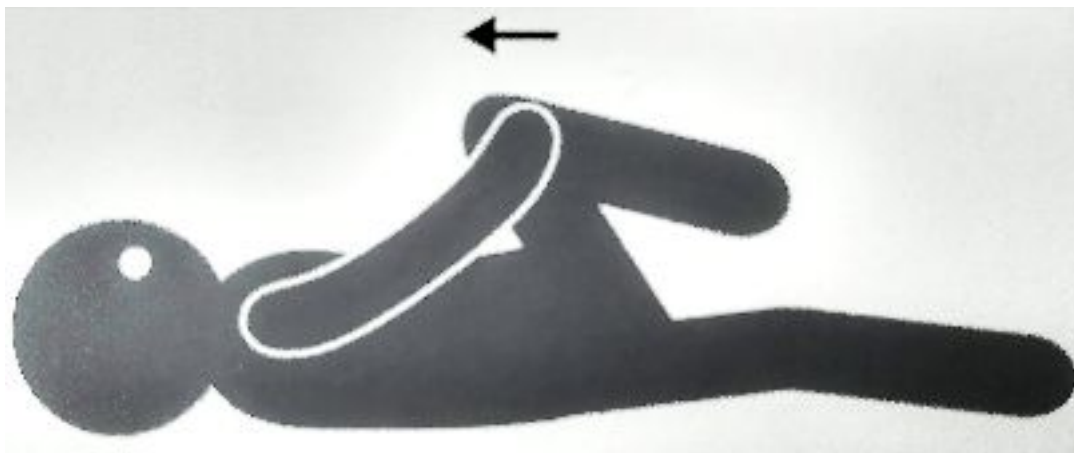


Harjutused alaseljavalu leevendamiseks

- Alguses tuleks harjutusi teha ettevaatlikult, vältimaks valu tugevnemist.
- Alustage väiksema korduste arvuga, hiljem suurendage korduste arvu.
- Tehke harjutusi 2-3 korda päevas.

Alaselja- ja tuharalihaste lõõgastamine. Lamage selili, painutage üks jalg rinnale, hoidke 10 sekundit ja sirutage jalg välja. Tehke sama harjutust teise jalaga. Korrake 10 korda mõlema jalaga.



Alaseljalihaste aktiveerimine. Lamage selili, jalad põlvedest kõverdatud. Pingutage alakõhu- ja vaagnapõhjelihaseid ning hoidke 3-5 sekundit. Korrake harjutust 10 korda.

