

Valik joogaharjutusi selja tugevdamiseks

Kehatüve lihaskonna heas toonuses hoidmiseks ja venitusteks on mitmeid viise. Paljud Idamaade harjutused nagu Tai chi, jooga ja Pilates on regulaarsel praktiseerimisel väga **tõhusad seljavalude ennetamises ja kroonilise valu ravis**. Need treeningud sisaldavad nii lihaste tugevdamise, kudede elastsuse ja lülisamba liikuvuse taastamise, kui ka tasakaalu elemente.

Joogaharjutusi võib teha **igas vanuses**.

Harjutustega saab alustada siis, kui **valud on taandunud**.

Harjutustega tuleks alustada ettevaatlikult, selga mitte liialt koormates, väiksema korduste arvuga ja mitte võttes alguses maksimaalselt sügavaid asendeid, painutusi jms.

- 1) *“Allavaatav koer”*. Asendisse võid tõusta neljakäpukil või lamavast asendist. Lamamisel aeta peopesad rindkere kõrvale sõrmed suunatud ette. Pööra varbad alla, suru peopesadele, aja käsivarred sirgu ning tõuse põlvedele.



Hinga välja ja aja jalad põlvedest sirgeks. Tõsta “saba” lakke ja siruta selga viies rindkere jalgadele lähemale. Hoia puusad kõrgel ja suru kannad maha, kuid ära põlvi lukusta. Hoia pea kindlalt käte vahel, ära lase vabalt rippuda. *Hoia asendit 5 hingamist. Tee harjutust 3 korda.*

- 2) *“Sõdalane II”*. Seisa jalad koos, käed kõrval. Sissehingamisega astu vasaku jalaga pikalt ette ja suuna varbad otse ette. Tõsta käed põrandaga paralleelseks, käsivarred sirutatud välja ja peopesad allapoole. Hoia oma käed ja puusad ühel joonel. Keera tagumise jala laba umbes 90 kraadise nurga alla. Vii kannad ühele joonele. Väljahingamisega kõverda eesmise jala põlvest nii, et tunned koormust mõlemal jalal. Jälgi, et eesmise jala põlv ei vajuks pahkluu varvaste



suunas. Suru tagumine jalg tugevalt maha ja hoia jalg põlvest sirge. Hoia käsi nii, et õlad on laiali ja rind avatud. Hoia keha aktiivsena, ära lase sellel ära vajuda. Keera pea vasakule ja hoia oma pilk vasaku käe keskmisel sõrmel. *Hoia poosi 30 sekundit kuni 1 minut. Tee harjutust 3 korda. Korda sama ka paremale poole.*

- 3) *“Sild”*. Lama matil käed külgedel. Pane jalad võimalikult tagumiku lähedale ning tõsta puusad üles. Toeta käed selja alla ning põimi need omavahel kokku (käsi võib ka lihtsalt toetada). Lükka puusad nii kõrgele kui saad ja hoia asendit 30 sekundit. Hoia keha aktiivsena, pinguldavad selja-, kõhu- ja jalalihased. Tule ettevaatlikult asendist välja. *Tee harjutust 3 korda.*



- 4) *“Pikendatud kolmnurk”*. Hinga sisse ja tee vasaku jalaga väljaaste ja kõverda põlvest. Hinga välja, toeta vasak käsivars reiele (kergem variant) või käega põrandale. Kehast ette kallutades siruta parem käsi ette üles nii, et paremast jalast, kehast ja paremast käest moodustuks üks sirge joon. Hoia keha aktiivsena. Püüa ülessirutatud käe õlga enam selja poole viia, et rindkere avada. Toeta parema jala kand tugevalt maha ja suuna pilk üles. *Hoia asendit 3-5 hingetõmmet. Tee harjutust ka teise jalaga. Korda harjutust 2 korda.*



- 5) *“Palmipuu”*. Seisa põrandal, kannad ja varbad õlgade laiusel ja paralleelselt. Hinga sisse, pinguta jala- ja tuharalihaseid. Hinga välja ja vii abaluud kergelt kokku. Hinga sisse, tõsta käed üles, peopesad sissepoole. Hoia pilku kätel. Pinguta alaselja ja kõhulihaseid ning püüa käsi veidi tahapoole viia nii, et rindkere avaneb rohkem ja oled seljast veidi sirutatud üles ja taha (käed näitavad suunda). *Tee harjutust 3 korda.*



- 6) "Kala". Lama matil käed külgedel. Vii käed küünarnukkidest rindkerele lähemale. Hinga välja, toeta käsivartele ja tõsta rindkere maast lahti, kuid jäta pea maha. Hoia keha aktiivsena. Hoia poosi 30 sekundit kuni 1 minut ja tule ettevaatlikult asendist välja. Tee poosi 2 korda.



- 7) "Marichi". Istu põrandale ja siruta jalad ette. Kõverda parem põlv üle vasaku jala, too jalg kehale lähemale, samas jättes täistalla maha. Võta vasaku käega kõverdatud põlvest kinni ja siruta alaselga nii palju kui saad. Pane parem käsi oma parema puusa taha ja toeta sellele. Hinga välja ja keera kõht ning rindkere vastu kõverdatud jalga nii, et tunned venitust. Kui saad, siis vii



vasaku käe küünarnukk üle parema jala põlve ja aita venitusele kaasa. Hinga sügavalt ja järkjärgult süvenda venitust. Hoia 30 sekundit kuni 1 minut. Korda sama teisele poole.

- 8) "Kolmnurk". Astu vasak jalg ette, varbad suunatud otse. Kummarda alaselga sirgena hoides. Toeta vasak käsi sääre välisküljele või maha. Parema käsi vii üles lae poole. Hoia keha aktiivsena. Käed võiksid moodustada sirge vertikaalse joone, puusad ja kogu keha ühe horisontaalse joone. Tee sama teise kehapoolega.



- 9) "Kotkas". Seisa põrandal. Kõverda põlvi ja tõsta vasak jalg üle parema. Sõlmi jalad, suru reisi kokku. Vasaku jala varbad sirutuvad suunaga allapoole. Too oma käed ette küünarnukkidest kõverdatuna. Tõsta parem käsi üle vasaku ja sõlmi käsivarred nii, et peopesad puutuvad kokku. Suru peopesasid kokku ja siruta käsi lae poole. *Hoia asendit, keskendu paar hingetõmmet. Aeglaselt vabasta alguses käed ja siis jalad. Korda harjutust teisel jalal seistes käte asendit sarnaselt muutes.*



Lõpeta harjutuste seeria allavaatava koera poosiga.

