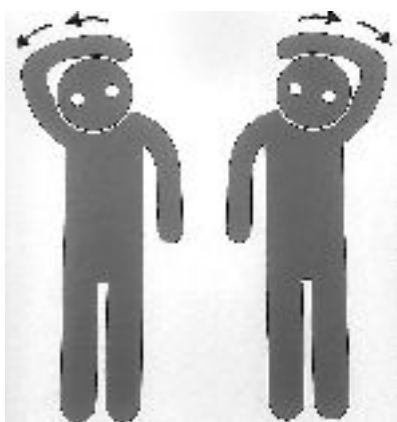


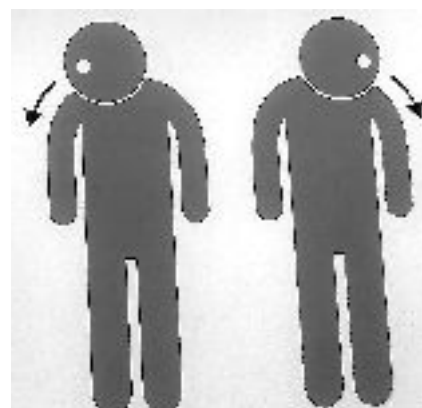
## Kaela venitamine ja tugevdamine

- 1) Pea pööramine. Istu või seisa sirge seljaga, jalataldadega kindlalt põrandale toetades. Pööra pead aeglaselt küljele, hoia 4 sekundit maksimaalasendis ja siis pööra aeglaselt teisele poole ning hoia jälle. Tee harjutusi mõlemas suunas 5 korda.



- 2) Pea kallutamine küljele. Istu või seisa sirge seljaga, jalataldadega kindlalt põrandale toetades. Kalluta aeglaselt pead küljele (kõrv liigub õla suunas), hoia 4 sekundit maksimaalasendis ja siis pööra aeglaselt teisele poole ning hoia jälle.

- 3) Pea kallutamine diagonaali. Istu või seisa sirge seljaga, jalataldadega kindlalt põrandale toetades. Kalluta aeglaselt pead veidi küljele ja vaata alla väikese varba suunas. Hoia pead 4 sekundit maksimaalasendis ja tule algasendisse tagasi. Siis pööra aeglaselt teisele poole ning hoia jälle. Tee harjutust mõlemas suunas 5 korda.



- 4) Pea press (kaelalihaste tugevdamine). Istu või seisa sirge seljaga, jalataldadega kindlalt põrandale toetades. Hoia pea õlavöötmega samal joonel (püüa vältida pea vajumist õlavöötimest tugevalt ettepoole). Suru peaga kätt nii, et pea asend ei muutu. Hoia asendit 10 sekundit, tee harjutust 5 korda igas suunas.

