

MTÜ 65B

HARJUTUSED SELJA- JA NIMMELIHASTE TREENIMISEKS NING SELJAVALU VAEVUSTE VÄHENDAMISEKS

Neid harjutusi on soovitatav teha hommikul, kohe pärast ärkamist, soovitavalt enne voodist välja tulemist. Need aitavad lõdvestada lihaseid, „äratada“ need üles pärast öist magamist ja aitavad selgroom valmistuda päevaks.

Lamades selili jalad põlvedest kõverdatud, hoidke oma jalgu tugevana ja mugavalt toetatuna.

1. Vajutage ristluuala voodile või alusele ja liigutage seda lühikeste liigutustega mööda aluspinda 40 korda vasakult paremale.
2. Toetage kukal, küünarnukid ja ristluu voodile ning hõõruge õlgade vahelist piirkonda voodi peal vasakult paremale, 40 korda.
3. Tõstke parem jalg õhku, tõstes samaaegselt pead. Suruge jalg sirgeks ja venitage kand nii kaugele kui suudate, samal ajal hingake välja 6-8 sekundit. Korrake sama vasaku jalaga ning seejärel mõlema jalaga 6-8 korda.
4. Asetage jalad voodile, põlvedest painutatuna ja hoidke käed külgedele sirutatud. Pöörake mõlemad põlved paremale poole voodile, lõdvestage oma jalad ja vöökoht, samal ajal pöörake pea vasakule, lõdvestage õlgade vaheline piirkond ja hingake sügavalt välja. Korrake harjutust 6-8 korda mõlemas suunas.
5. Suruge jalatallad kokku ja viige oma põlved külgedele vabasse asendisse. Loksutage oma põlvi ja alakeha vasakule ja paremale 15-20 korda, lõdvestades ristluud ja vaagnapõhjelihaseid.
6. Sirutage mõlemad jalad välja. Horisontaalselt allapoole lükates pikendage paremat jalga, eriti jälgides, et kannaosas veniks võimalikult kaugele. Korrake sama vasaku jalaga. Kokku tehke selliseid liigutusi 20 korda, mõlema jalaga vaheldumisi.
7. Sirutage mõlemad jalad välja. Tõstke painutatud parem jalg vastu keha ja kallistage mõlema käega põlve tõmmates seda õrnalt 10-15 sekundit lõua suunas. Samal ajal hingake sügavalt välja. Tehke sama vasaku jalaga. Korrake mõlema jalaga harjutust 6-8 korda.
8. Lamage selili parem jalg painutatud. Asetage parem jalg üle vasaku ja pöörake üle vasaku külje põlvtoenglamangusse – ehk koera asendisse. Püsige asendis.
9. Sellest asendist liikuge istesse enda jalgadele, kuid hoidke käed välja sirutatud, pea käte vahel ja peopesad vastu aluspinda. Sammuge kätega paremale poole venitades küljelihaseid, keha on samal ajal istesendis. Käsi liigutades tulge tagasi algasendisse ja liikuge seejärel teises suunas – vasakule. Iga liikumise ajal hingake sügavalt 8-10 sekundi vältel. Korrake harjutust 6-8 korda.

Nüüd võid istuda voodile, panna jalad maha ja tõusta.

Ilusat päeva!