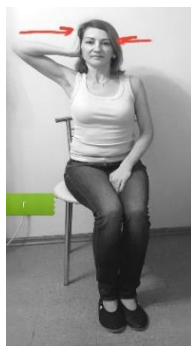


ISOMEETRILISED HARJUTUSED



1. **Lukus kõrv** (kael).
Seistes või istudes. Aseta parema käe peopesa parema kõrva peale ja lõdvesta vasakut õlga. Nüüd suru kätt ja pead teineteise vastu. Hoia nii 15 sekundit ja lõdvesta.

Korda seda harjutust 3 – 5 korda. Aseta vasaku käe peopesa vasaku kõrva peale ja lõdvesta paremat õlga. Suru kätt ja pead teineteise vastu. Hoia nii 15 sekundit ja lõdvesta. Korda samuti 3 – 5 korda.



2. **Krae** (kael; „nutikaela“ vastu; osteokondroosi puhul). Aseta mõlemad käed sõrmed lukus kukla taga, põidlad on kaela peal ees

(ära suru kaelale). Nüüd suru käsi ja pead teineteise vastu. Hoia nii 15-20 sekundit. Siis lõdvesta. Korda seda harjutust 3 – 5 korda.



3. **Jaapani tervitus** (käed, rinnalihased, seljalihased). Istu sirgelt. Pane käelabad rinna ees kokku ja suru peopesad jõuga teineteise vastu 15-20 sek. Lõdvestu. Korda seda harjutust 3 – 5 korda.



4. **Lukk** (õlad, selg) Istu sirgelt. Käed on rinna ees, sõrmed lukus. Tõmba käed vastassuundades, pingutades rinnalihaseid.



Hoia 15-20 sek. Lõdvestu. Korda seda harjutust 3 – 5 korda.

5. **Hoia kõhuliblikaid kinni** (kõhulihased). Istu sirgelt. Hinga sisse ja lõdvesta samal ajal kõhulihaseid. Hinga välja ja tõmba kõht tugevasti sisse. Hoia nii 10 sekundit ja lõdvestu. Korda seda harjutust 3 – 5 korda.



ISOMEETRILISED HARJUTUSED



korda.

6. **Väike jalahoop** (selg, reie esikülg). Istu sirgelt. Tõsta üks jalg 15-20 cm kõrgusele ning hoia 10-15 sek. Siis lõdvestu. Korda teise jalaga. Korda seda harjutust 3 – 5

9. **Pepu pringigs!** (tuharalihased). Istu sirgelt ja lõdvesta alakeha. Pigista tuharalihaseid nii tugevasti kui suudad ja hoia pingutust 10-15 sekundit. Lõdvestu 5 sekundiks. Korda veel 3-5 korda.



7. **Suur jalahoop** (reie esikülg). Istu sirgelt. Siruta üks jalg ning hoia see sirgena 10-15 sek. Siis lõdvesta. Korda teise jalaga. Korda harjutust mõlema jalaga 3 – 5 korda.



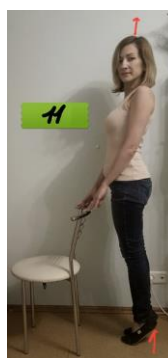
10. **Sein puhtaks** (reie tagakülg, tuharad). Seisa seljaga vastu seinale. Lasku kükki, põlved on u 90 kraadise nurga all. Hoia asendit 5-15 sek. Korda 3-5 korda.



korda.

8. **Konna purustamine** (reie sisekülg, tuharad). Istu sirgelt. Aseta oma reite vahele mingi väiksem ese, sobib kokkurullitud rätik või väike pall. Tuharalihaste pingutuse ajal pigista palli tugevasti reite vahel. Lõdvestu 5 sek. Korda harjutust 3-5

11. **Kasva suureks** (säärelihased). Seisa seinale või tooli juures ning natuke toetu tasakaalu säilitamiseks. Tõuse ühe sekundi jooksul võimalikult kõrgele päkkadele ning hoia asendit 5-20 sek. Langeta kannad aeglaselt. Oota 5 sek. Tõuse taas päkkadele. Korda 3-5 korda.



Ära unusta ka venitusharjutusi teha!