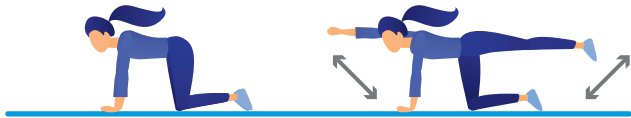


TOENGPÕLVITUS

11. Toengpõlvitus. Vahelduv vastaskäe ja -jala sirutus. Käesalg ja jalg ühes tasapinnas. Hoida 5 sekundit, tagasi lähteasendisse.



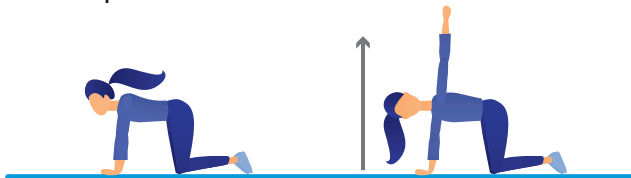
12. Toengpõlvitus. Parema jala viimine vasaku käe suunas, tagasi lähteasendisse. Sama teisele poole.



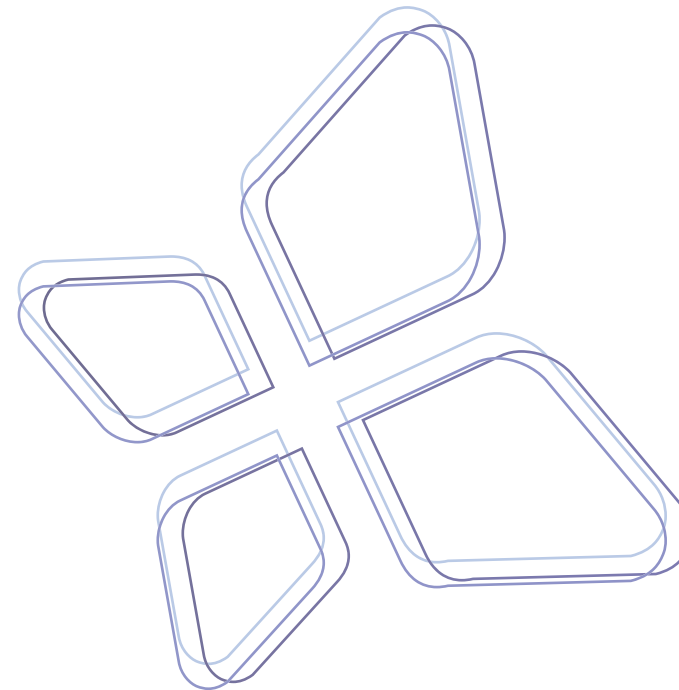
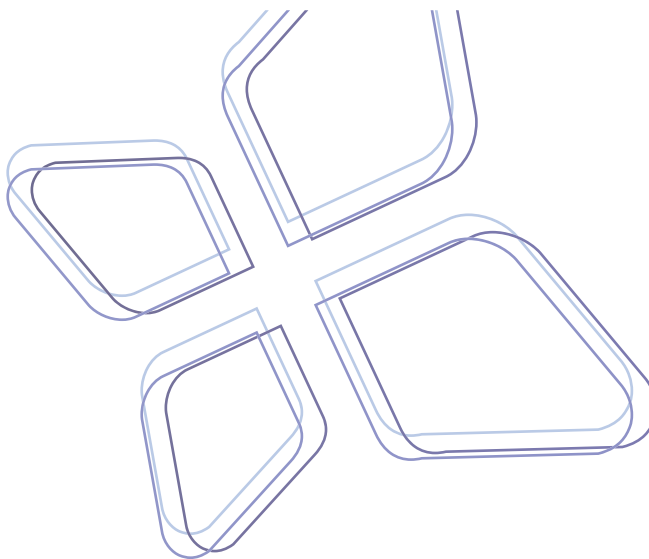
13. Toengpõlvitus. Vahelduvalt peopesi tõstes "kõndida" külje suunas ja tagasi. Sama teisele poole.



14. Toengpõlvitus. Vahelduv sirge käe tõstmine kõrvale koos kerepöördega. Sama teisele poole.



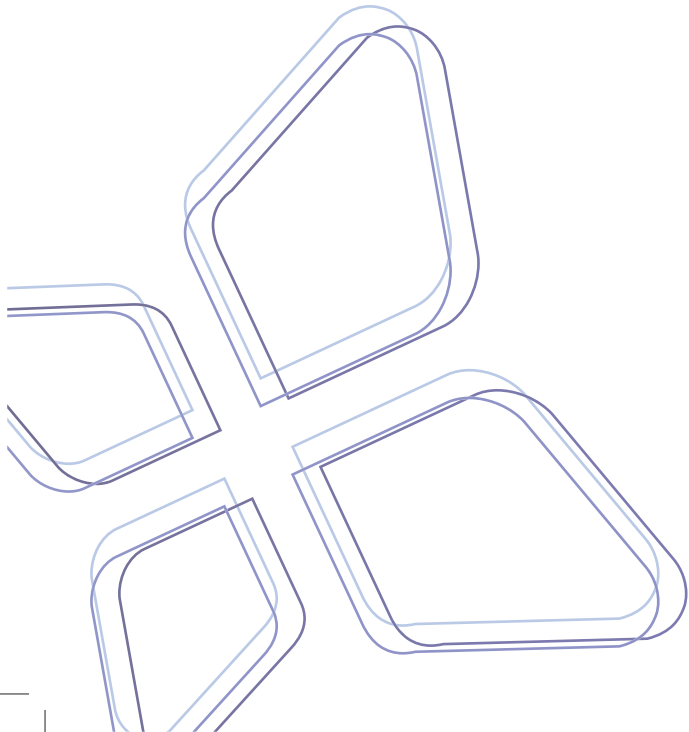
15. Toengpõlvitus. Istuda kandadele, käed jäävad paigale. Loe 30-ni.



HARJUTUSED ALASELJAVALU LEEVENDAMISEKS

ET SELG EI VALUTAKS...

- ❖ Vältida kaua kestvat istumist või paigalseisu poosi.
- ❖ Magada poolkõval asemel.
- ❖ Hoiduda raskuste tõstmisest sirutatud käte ja jalgadega.
- ❖ Lõdvestada ja venitada seljalihaseid.
- ❖ Lülisamba lihaskorsetitugevdamiseks teha igapäevaselt võimlemisharjutusi.
- ❖ Harjutusi teha aeglaselt, suurendades tasapisi korduste arvu.

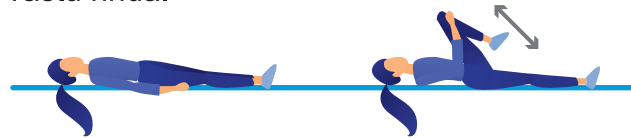


SELILI

1. Selili, sirged käed üle pea. Jalad hoida sirgelt, põiad enda poole tõmmatud ja venitada ennast pikemaks. Venitusele peab järgnema lõdvestus.



2. Selili, käed all. Vahelduv põlve painutamine vastu rinda.



3. Selili, käed all. Põlved painutatud, tallad maas. Puusade tõste. Kõht sisse tõmmata ja hoida 5 sekundit. Tagasi lähteasendisse.



4. Selili, käed all. Põlved painutatud, tallad maas. Tõstes ülakeha viia käed põlvedele. Hoida 5 sekundit, kõhulihasid sisse tõmmatud. Tagasi lähteasendisse.



5. Selili, käed kuklal. "Jalgrattaringid" ühe ja teise jalaga.



KÜLILI

6. Külili, käsi pea all, teine käsi toetub ette. Sirge jala tõste, põid enda poole. Sama teisel küljel.



7. Külili, käsi pea all, teine käsi toetub ette. Pealise jala painutamine vastu rinda. Sama teisel küljel.



KÕHULI

8. Kõhuli, käed lõua all. Toetada põlved maha. Sirutada ja sirgeks. Hoida 5 sekundit, lõdvestada.



9. Kõhuli, käed lõua all. Vahelduv põlvest painutatud jala toomine küünarnuki suunas - "konnaharjutus".



10. Kõhuli, sirutatud käed üleval. Vahelduv vastaskäe ja -jala tõstmine (15 cm). Hoida 5 sekundit, tagasi lähteasendisse.

