

# Lõdvestusharjutused pinges lihastele



## Säärelihasemassaaž vahtrullil

Toeta end sirgetele kätele, aseta jalad hüppeliigese kohalt rullile, tõsta tuhar maast lahti. Veereta end rullil kuni põlve-õndlani ja tagasi kiirusel 1 cm sekundis. Proovi leida ja masseerida säärelihastel valusaid kohti. Tee harjutust 5 korda ühele ja 5 korda teisele jalale.

Vahtrulli puudumisel venita säärelihast, surudes kannu vastu seina. Hoiav venitust 6–10 sekundit ja lõdvesta.



## Reie väliskülje massaaž vahtrullil

Toetu küljel olles küünarnukile, pane alumine jalg põlve kohalt rullile, tõsta pealmise jala põlv üle esimese ja toeta samuti rullile. Tõsta puus õhku ja veereta ennast rullil puusani ja tagasi kiirusel 1 cm sekundis, hoiav jalad õhus. Proovi leida ja masseerida reielihastel valusaid kohti. Tee harjutust 5 korda ühele ja 5 korda teisele jalale.

**Raskem variant:** hoiav harjutust tehes jalad koos.



## Rinnalihaste venitust

Toeta käsi sirgelt uksepiida või kapinurga vastu, umbes pea kõrgusele. Suru õlg alla. Keera oma keha käest eemale nii, et tunned venitust rinnalihastes. Hoiav venitust 30 sekundit.

# Keha keskosa ja tasakaaluharjutused



## Tasakaaluharjutus

Seisa ühel jalal, teine jalg kõrval õhus, põlvest pisut kõverdatud. Tõsta käed sirgelt külgedelt üles õlgade kõrgusele. Kummardu ette, viies kõvera jala taha sirgeks. Tugijalg võib olla põlvest kõver. Mine tagasi lähteasendisse. Tee harjutust sellises tempos, et iga liigutus või asend kestaks 2 sekundit. Tee harjutust 15 korda ühe, siis teise jalaga.



## Harjutus kõhu süvalihastele

Heida vahtrullile selili. Kõverda jalad põlvest 90kraadise nurga all, jälgi, et põlved oleksid kehaga paralleelselt, mitte ei kalduks sissepoole. Püüa puudutada kätega põlvi, tõstes ülakeha nii kõrgele, kui saad, ja surudes lõuga vastu rinda. Tee harjutust 2 x 10–30 korda.



**Teine variant:** heida selili pallile. Tõsta ülakeha nii, et lõug on vastu rinda surutud. Tee harjutust iga päev 2 x 10–30 korda.

**Raskem variant:** samal ajal kui tõstad ülakeha, tõsta üles ka üks jalg.



## Harjutused seljalihastele

**1. Lähteasend:** kõhuli põrandal, käed sirgelt ees, põidlad püsti, varbad enda poole püsti tõmmatud. Tõmba kõht ja tuharad sisse, ülakeha maast lahti. Vii sirged käed võimalikult kõrgelt selja taha, suru abaluud kokku, mine tagasi lähteasendisse, ülakeha endiselt maast lahti. Tee harjutust 2 x 15 korda.

**2. Lähteasend:** kõhuli pallil, käed sirgelt ees, käed rusikas, põidlad suunatud üles. Tõsta korraka üles vastaskäsi ja -jalg nii, et sinu kehas moodustub pikk sirge joon. Jälgi, et varvas poleks sirutuses, vaid suunatud põrandale ja pisut sissepoole. Pöial on endiselt suunatud lakke. Korda sama teise käe ja jalaga. Tee harjutust 2 x 15 korda.

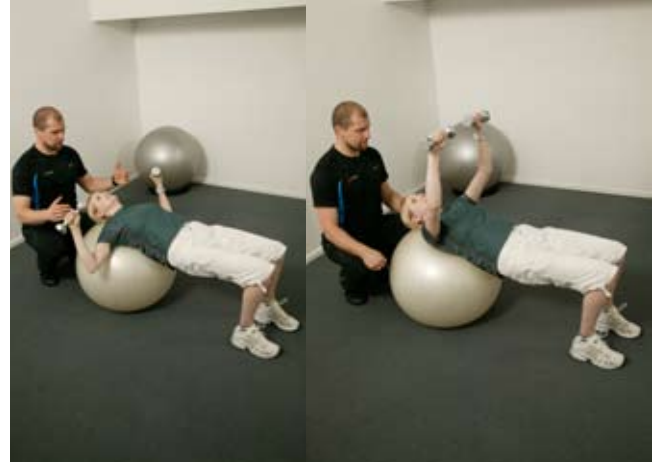
**3. Lähteasend:** kõhuli pallil, varbad pisut sissepoole ja põranda suunas. Tõsta sirged jalad üles, nii et kehas moodustuks pikk sirge joon. Fikseeri asend. Tee harjutust 2 x 15 korda.

# Vastupanuga harjutused



## 1. Harjutus kogu kehale

Seisa nii, et jalad oleks õlgadest laiemalt harkis, varbad väljapoole. Võta ühte kätte hantel ja tõuka see jalgade vahelt sirgete kätega hooga pea kohale üles, samal ajal kõverda põlvi nii, et need vaataksid väljapoole varvaste suunas. Samal ajal keera puus alt üles, siis lendab hantel iseenesest kõrgele. Jälgi, et keharaskus oleks kannal. Tee harjutust 2 x 15 korda kummagi käega.



## 2. Harjutus rinnalihastele

Selili pallil, puusad õhus, põlved ja varbad kehaga paralleelselt. Vii hantlid külgedelt rinna kohale kokku, otsekui ümber palli. Ära lükka käsi lõpuni sirgeks. Võid teha harjutuse raskemaks, liigutades korraka vaid üht kätt. Tee harjutust 2 x 15 korda.



## 3. Harjutus seljalihastele

Lähtesend: kummardu 90 kraadi ette, kand ja varvas ühel joonel, kõht sees, rind ees. Hoi hantlid sirgelt all. Tõmba hantlid puusa juurde kõhu alla, põidlad väljapoole, surudes abaluud kokku. Hoi põlved pehmed. Mine tagasi lähteasendisse. Korda harjutust 2 x 15 korda.



## 3. Harjutused jalgadele

**A.** Astu ühe jalaga ette nii kaugemale, et kui teise jala põlv maha panna, jääb see esimese jala kannast õige pisut tahapoole. Tagumise jala põlv on kõver, raskus esimese jala kannal. Säär ja keha peaksid kükis olema paralleelsed. Tagasi lähteasendisse. Jälgi, et põlv ei läheks sissepoole. Tee harjutust 2 x 15 korda, vaheta jalga.



**B.** Pane pall vastu seina, toetu seljaga pallile, raskus eesoleva jala kannal. Tee kükke. Võid muuta harjutuse raskemaks, seistes ühel jalal ning surudes teise jala vastu seina. Tee harjutust 2 x 15 korda kummagi jalaga.