

# Vabastame keha

**Igasugustest päeval tekkinud lihaspingetest tuleks veel enne õhtust unumist vabaneda.**

Eestimaa kliima kohe ei lase meil käia püstipäi, käed muretult kõrval laperdamas. Kas olete tundnud, kuidas ainuüksi mõte saabuvatest sügistormidest tõmbab pea õlgade vahele?

Naistel käib pidev võitlus õlakotiga – see kisub õla alla ning koti kaotamise hirmus tõmbame õla kõrvuni krampi. Lisaks igapäevane sundasend kas arvuti või lihtsalt töölaua taga – kõik see väljendub meie turja- ja ülaseljapingetes.

Kuid meie lihaspinged ei ole alati tingitud valest kehahoiakust, vaid ka toidust, mida sööme. Samuti on emotsionaalsel seisundil suur mõju meie rühile, lihastele, liigestele jne.

## Lihntne esmaabi – lõdvestu!

Tark oleks muidugi läbi terve päeva kontrollida oma lihaste lõtvust.

Ka kõige raske-  
ma tööprob-

Pingeid aitab leevendada näiteks see, kui igal õhtul massaažipalli peal oma jalataldu edasi-tagasi liigutada. Kui mõni punkt annab tunda, tuleb pallile suruda kogu oma kehajõuga.

ERAKOGU



**Treener Lee Jaaksoo usub, et kui inimene on oma kehale kannatusi põhjustanud, siis peab ta ise suutma ka keha tasakaalu taastada.**

leemi lahendamisel pole kasu ei krimpsus otsmikust, pinges õlgadest ega ettesuunatud kehaasendist. Vastupidi, oma lihaseid teadlikult lõdvestades tundub iga mu-  
regi pisem.

Kuid inimene on ekslik. Esimene samm ongi probleemi tunnistamine, teine lahenduste otsimine. Töölt tulles, enne tähtsaid kodutoimetusi, leidke natuke aega iseendale.

■ Kerige lahti võimlemismatt või laotage põrandale tekk. Heitke selili, jalad paralleelselt natuke avatud ja käed küljel. Sulgege silmad ja mõelge oma labajalgade peale. Kas

need on lõdvestunud? Siis parem säär, vasak. Ja ikka ülespoole. Igal meist on oma seljakumerus, kuid ärge hoidke seda lisaks kramplikult vibuna. Mida rohkem keha lõdvestate, seda tõhusam puhkus.

Leidke kuklale mõnus koht, kallutades pead paremale ja vasakule...

Omaette kunst, aga väga vajalik on näolihaste lõdvestamine. Ärge unustage, et isegi teie kinnised silmad peaksid vaatama otse lakke, mitte naba suunas.

■ Seljale pakub veelgi paremat puhkust poolseliliasend, kus jalad on puusalaiuselt kergelt kõverdatud.

Püüdke vabaneda igasugustest häirivatest mõtetest. Kui te nüüd emmas-kummas asendis kas või magama jääte, ärge tehke endale ettehteiteid. Vastupidi, lõdvestamine on tähtis oskus ja selle eest väärte vaid kiitust.

■ Poolseliliasendis, jalad puusalaiuselt kõverdatud, on lihtne lõdvestada oma tuharalihaseid.

Viige üks põlv küljele maha ja tagasi, sama teise põlvega.

Viige mõlemad põlved aeglaselt ühele poole maha ja seejärel teisele poole.

■ Rindkere avamine.

Lamage küljel, põlved kõverdatud, jalatallad selgrooga ühel joonel. Käed asetage kuklale.

Hingake sisse ja tooge pealmine küünarnukk lae suunas.

Hingake välja ja tooge küünarnukk selja taha. Pea liigub koos kere pöördega. Puusad hoidke paigal ja ühel joonel. Välja hingates jõudke algasendisse tagasi.