

# päevapingetest

## Tenniseball – tõhus abivahend

Lee Jaaksoo, kes on juba aastaid õpetanud nii Pilatest kui ka Mindfulbody treeningstiile ning on tegelnud kinesioloogiaga, jagab viimasel ajal oma noort elu Eesti ja Austraalia vahel. Lee on seda usku, et kui inimene on oma kehale kannatusi põhjustanud, siis peab ta ise suutma ka keha tasakaalu taastada. Tähtis on oma keha tunnetamine/tundmaõppimine.

Oma õpitoas “Tunne end hästi” õpetab ta kasutama lihtsaid koduseid vahendeid, millega lihaseid tõhusalt lõdvestada. Ülakeha lihaste lõdvestamiseks vajate tenniseballi.

### ■ Romblihase lõdvestus.

Lamage selili matil, jalad kõverdunud puusalaiuselt avatud. Asetage tenniseball romblihase alla – selgroo ja abaluu vahele. Käed on

lõdvestunult külgedel, pilk lae suunas. Tõstke sama külje puusa vähemalt kolm korda. Seejärel tõstke teise külje puusa vähemalt kolm korda.

Viige põlved aeglaselt ühele, siis teisele küljele. Nõnda vähemalt kolm korda.

### ■ Abaluu tõsturi (*Levator scapulae*) lõdvestus.

Algasend sama mis eelmise harjutuse puhul. Leidke üles abaluu ülemine nukk ja liikuge seal kolme sõrmepaksuse jagu selgroo suunas ning asetage tenniseball sinna.

Sirutage käsi lae suunas, peopesa pööratud keskele. Liigkuge käega pea suunas ja seejärel puusa suunas. Nii vähemalt kolm korda.

Tooge käsi kaarega teisele küljele üle keha ja tagasi.

Mõlema lihase lõdvestust korra keha teisel poolel.

Harjutused võivad põhjustada kergert valu. Lee Jaaksoo sõnul on vähene valulikkus loomulik, kuid püüdke liigset valu vältida. Kui palli asend lihase all on väga valulik ja ebamugav, võite asetada rätiku või midagi muud pehmet palli ja selja vahele.

## Massaažipalliga tegutsege loovalt

Lee Jaaksoo soovib igal õhtul massaažipalli peal oma mõlemaid jalataldu edasi-tagasi liigutada. Juhul kui mõni punkt annab tunda, suruge pallile kogu oma kehajõuga.

Kui kodune seinakate või uks kannatab, asetage massaažipall selja ja seinavahele. Sel moel saate masseerida kogu keha.

**KAJA PRÜGI**



# Loodus ravib

## PAPS-20 SPORDIGEEL JA VEDELIK

- Kas tunnete, et olete oma lihastele või liigestele liiga teinud?
- Või häirivad teid nahamarrastused ja -kriimustused?
- Ehk on teid hammustanud mõni putukas?

Paps-20 koosneb looduslikest preparaatidest: agaav, sirel, taruvaik (vedelikus) ning etüülalkohol.

Geeli komponendid on karbomeer Carbopol 980 ja trolamiin.

Ülitundlikkuse korral üksikkomponentide suhtes tuleb pidada nõu arstiga.

Kandke spordigeel või PAPS-20 vedelik õhukese kihina vastavale keha-piirkonnale kuiva naha peale, soovitatavalt 3–4 korda päevas.

## KLUX

- Kas teid vaevavad mao ülehappesusest tingitud probleemid ja kõrvetised?
- Või olete oma kõhu liiga täis söönud?
- Ehk on stress tekitanud seedehäireid?
- Või põete reflukshaigust ja maosisaldus satub maolukusti lõtvusest tingitult söögitorusse?

Klux koosneb looduslikest preparaatidest: lagrits, kardemon, ingver, samuti glütseriin, etüülalkoholi sisaldus kuni 18%.

Manustage 2 korda päevas enne sööki 40 tilka puhtalt või lahustatult 50 ml leiges (toasoojas) vees. Ennetamiseks söögitoru limaskestast kahjustuste tekkimist, on soovitatav mao ja söögitoru hoolduskuuride tegemine 1–2 korda aastas ühe kuu vältel.

Sobib kasutamiseks koos ravimitega. Ei soovitata kasutada raseduse ja imetamise ajal. Sapikivide kahtluse korral kasutada ettevaatusega.

Küsi Massuno loodustooteid apteekidest. Apteeker annab ka teavet, millises apteegis tooted parajasti saada on.

Loe lisaks: [www.massuno.ee](http://www.massuno.ee)