

Triikimislaud olgu sellisel kõrgusel, mis laseb hoida selga otse. Liigutage oma vaagnat – sissehingamisel ettepoole, väljahingamisel tahapoole. Lükake sissehingamisel õlad tagasi, väljahingamisel laske neil langeda ettepoole, selga kumerdades.

● Kirjutage ninaga! Kui peavalude põhjuseks on osteokondroos (luukõhre haigus), on järsud pealiigutused vastu näidustatud. Kaela võite töödelda igal vabal minutil, kuid tehke seda ettevaatlikult. Kirjutage ninaga õhus tähestiku tähti. Kui jõuate lõppu, on ka ilmselt peavalu kadunud.

● Varustage oma lülisammast pidevalt talle vajaliku kaltsiumiga. Seda mikroelementi on piimas, kohupiimas, juustus, kalas, pähklites, spinatis ja kuivatatud puuviljades.

● Vahetage sageli asendit. Juba Winston Churchill ütles: “Ma ei seisa kunagi, kui saab istuda, ega istu, kui saab pikali heita.” Ärge ainult kunagi istuge külmale kivile ega jahedale märjale liivale.

● Sisseoste tehes asetage rasked ostud kahte kotti. Veel parem, kasutage seljakotti. Poes eelistage ostukorvile kärü.

● Põrandat pestes painutage end põlvedest, mitte pihast. Veel tervislikum on põrandat küürida lausa käpuli. Kui võtate mööbli alt tolmu, ärge kummarduge, vaid laskuge ühele põlvele.

● Aias rohimiseks võtke väike pink, õunte korjamiseks aga piisavalt kõrge redel.

## KASULIKUD HARJUTUSED

Tehke iga päev paar harjutust.

Alustage selja ja talje masseerimisest, seejärel suunduge käte, õlavöötme ja nimmelihaste poole, tehke jalgadega ringe, hüpake kohapeal ja tegelge hingamisharjutustega.

Ajakirjast *Semeinõi Doktor* refereerinud ENE JÄRV



## Harjutused selgroole

- Lamage kõhuli või selili, käed üleval. Sirutage käed tugevasti ülespoole, siis lõdvestuge. Korrake harjutust 7–8 korda, selga ärge painutage, jalgu ärge kergitage.
- Seiske laua ja tooli vahel, toetuge ühe käega lauale, teisega tooli seljatoele ja painutage jalgu.

## Harjutused kaelale

- Toetuge laubaga vastu peopesa ja pingutage kaelalihaseid – 3 korda 7 sekundi jooksul. Seejärel suruge kukal vastu peopesa, samuti 3 korda 7 sekundi jooksul.
- Hoidke pead ja õlgu otse. Keerake aeglaselt pead nii kaugemale paremale kui võimalik – 5 korda. Sama vasakule.

## Harjutused, mida saab teha tähelepanu äratamata

- Suruge laubaga peopesale, pingutage kaelalihaseid, siis lõdvestuge. Nüüd suruge peopesale kuklaga, lõdvestuge.
- Pingutades kaelalihaseid, suruge vasaku meelekohaga vasakule peopesale, seejärel paremaga paremale.
- Lükake pea kergelt tagasi. Püüdes jagu saada pingul olevate kaelalihaste vastupanust, suruge lõug vastu rinda.
- Istuge toolil, asetades käed pea taha. Hingake sügavalt sisse, painutage end tagasi 3–5 korda, toetudes abaluudega tooli seljatoe vastu.
- Vahetage jalatalla asendit: sirutage jalg ette, suruge see enda alla, painutage küljele.

# TOPELT- ALLAHINDLUS!

Juuli lõpuni kõigis Eesti Optiku kauplustes prillitellijale kaks allahindlust ühekorraga!

JÄ KÕIK PÄIKESEPRILLID 40% SOODSAMAD!



Klaasid  
–30%

Raamid  
–30%

WWW.OPTIKA.EE