



■ Reie nelipealihase venituseks kõverdage jalga põlvest taha suunas, viige jalg (säär) vastu tuharat ning puus ette. Tunnetage venitust.



■ Tagareielihaste venitamiseks tõstke jalg lauale või toolile, põlv kergelt kõverdatud. Nüüd painutage keha kergelt jalale. Kõverdatud põlv tagab selle, et venitust toimub ainult tagareielihaseas. Kui põlv on sirge, toimub venitust ka säärelihases.



■ Säärelihase venitamiseks on mitu võimalust. Tõstame varbad üles enda poole, põlv on sirge. Teise variandi puhul toetage varbad vastu seina ja suruge jalga seina poole.

Kõige tõhusamad on harjutused trepil. Seiske poole jalalabaga trepil ja suruge kanda alla. Seda harjutust võib teha jalgaaval või kaks korda.



■ Tuharalihaste venituseks heitke selili ja püüdke põlve tõmmata vastu rinda.



■ Reie väljapööraja- ehk pirnlihas asetseb tuharalihaste all. Selle venitamiseks istuge maha, üks jalg on rätsepiste asendis ja teine otse põlvest kergelt kõverdatud. Laskuge ette ning tunnetage tuharapiirkonnas venitust.

See harjutus teeb head ka neile, kellel on istuv töö. Lühenenud pirnlihas põhjustab palju probleeme, sest selle alt läheb läbi meie kõige suurem närv istmikunärv. Kui lihas on pinges, surub see närvi peale ja võib tekkida närvivalu.

■ Sääre eesmise lihaseid saab venitada, pöörates varbad tagurpidi (plantaarflektsioon) ja surudes säärt väga rahulikult ettepoole.



■ Suusatamisel tekib üsna suur pinget alaselga. Heitke selili ja tõstke jalad tooli peale, nii et põlved ja puusad on 90° nurga all. Selles asendis rahuneb kogu keha ja soovitatav on seda harjutust kõige viimasena teha, lebedes nõnda kuni pool tundi. Ka istuva või pikka aega jalul olemist vajava töö puhul on see hea lõõgastusharjutus.

Ka Tartu maratonist osavõtjatele on Anneli Albertil nõuandeid varuks:

“Maratoni järel oleks soovitatav kergelt sauna võtta, aga mitte üle poole tunni. Ka ei maksa üle poole tunni mulivannis sulistada. Mõlemad tekitavad kehale lisakoormust. Järgmisel päeval võite nautida juba kuumemat ja pikajalisemat sauna. Ka massaaži võiks nautida järgmisel päeval, kuid mitte mõlemat korraga ühel päeval.”