



Alaselja venituseks võta põlvede tagant kinni.



Reie esiosa venituseks tõmba kand tuhara vastu.

damise eesmärgil järgmisel päeval, trotsides valu (tihti ka valuvaigistite mõju all). Samas on ikkagi tegu lihastraumaga ja seetõttu oleks kõige õigem puhata, kuni valu kaob või väheneb miinimumini.

Oletame, et lihas on maja ja treening maavärin, mis põhjustab purustusi. Kui maavärin on tekitanud majale märkimisväärseid purustusi, tuleb remondibrigaad ja hakkab maja taastama, kuid enne, kui maja lõplikult valmis saab, tuleb uus maavärin.

Purustused on veel hullemad kui pärast esimest maavärinat, kuna maja polnud ju jõutud veel korralikult taastada. Sama on ka lihasega – selleks et toimuks areng, andke neile aega puhata ja areneda.

Kui olete algaja sportija, ei suuda te lihasvalu ilmselt täielikult vältida, kuid vähendada küll.

## HELI RAAMETS



Pärast treenimist tuleks venitada ülaselga



Puusapainutaja venitamiseks peab esimene jalg olema täisnurga all.