

HARJUTUSED SÜVALIHASTELE SELJAVALUDE LEEVENDAMISEKS

Süvalihaste aktivatsioon lamades



Lama selili, põlved kõverdatud.
Tõmba naba õrnalt sisse.
Hoia 10-15 sekundit.
Löögastu.

Vaagna kallutus (Pelevicu tilt)



Lama selili, põlved kõverdatud.
Suru aläselg õrnalt vastu pupörandat.
Hoia 5 sekundit.
Löögastu.

Dead bug



Lama selili.
Langeta üks käsi ja vastasjalg
aegiaselt.
Too tagasi.
Korda.

Bird dog



Mine neljakäpukile.
Siruta kõrraga üks käsi ette, vastasjalg
taha.
Hoia.
Löögastu. Korda.

Sild (Glute Bridge)



Lama selili, põlved kõverdatud.
Tõsta oma puusad.
Hoia.
Löögastu.

Diafragma hingamine



Istu mugavalt.
Aseta käed rinnale ja
kohule.
Hinga
aeglaselt sügavalt
sisse ja välja.
Kördä.