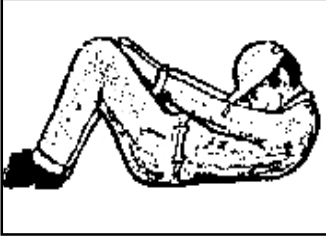
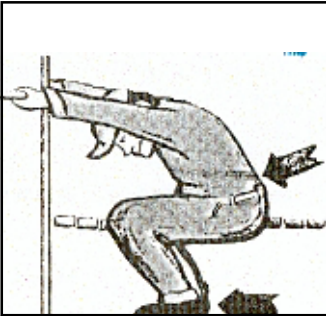


Harjoittele säännöllisesti!

Tässä muutamia helppoja ja käyttökelpoisia ohjeita:



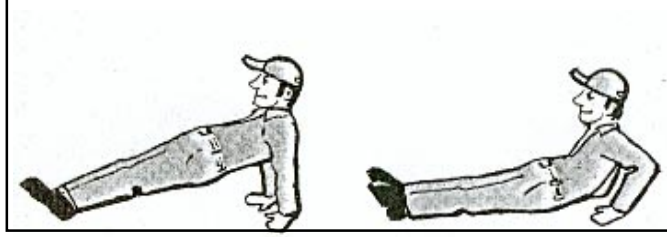
Selin makuu taivutetuilla jaloilla. Nouse ylös rullaten päätä, hartioita ja olkapäitä siten, että se tuntuu vatsalihaksissa. Älä nosta selkää maasta ristiselän kohdalta. Rullaa itsesi alas samalla tavalla. Kosketa käsillä polvia joka kerta kun nouset ylös.



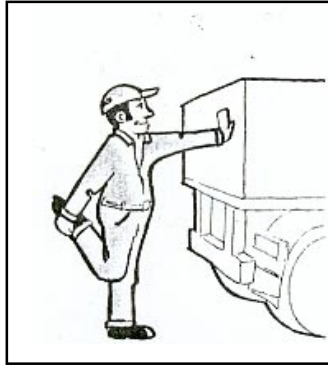
Venytä pois jännitteet ristiselästä. Pidä selkä suorana, taivuta polvia niin, että takamus on samalla tasolla kuin polvet. Jalat pysyvät tukevasti maassa/lattialla.



Nosta jalka esimerkiksi puskurille tai tuolille. Pidä kädet yhdessä selän takana. Pidä molemmat jalat suorana. Taivuta selkää lantion eteenpäin rauhallisesti. Tunnet, että alempi reisilihas kiristyy.



Käsi-punnerrus päinvastaiseen suuntaan. Harjoitus vahvistaa olkapäitä, käsiä ja selkää.

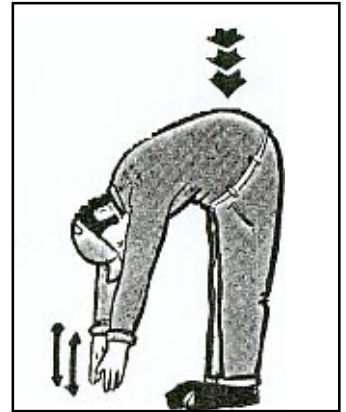


Seiso suorana, ota tukea toisella kädellä esimerkiksi lavasta. Toisella kädellä otat otteen nilkasta, vedät kantapäähän takamusta kohti. Tunnet, että yläpuolinen reisilihas kiristyy. (Aika noin 30 s.) Vaihda sitten jalkaa.

NÄIN SINUN EI PITÄISI TEHDÄ, vaikka näin usein tehdään. Tuki puuttuu ristiselän osalta ja hartia-niska-alue saa kovan ja virheelliseltä suunnalta tulevan rasituksen. Älä istu jalat ristissä pitkään. Asento antaa virherasitusta lantio-selkäosalle ja vaikuttaa heikentävästi jalkojen verenkiertoon.

NÄIN SINUN EI PITÄISI TEHDÄ.

Venytyksiä ei tule suorittaa nopeasti ja nykäyksittäin.



NÄIN SINUN EI PITÄISI TEHDÄ!



MIKÄÄN EI KORVAA UNTA!

”Ei edes parhaat lääkkeet ja kaikkein pisimmälle kehitetty tekniikka, eikä suuret rahat ja rikkaudet voi korvata unta. Uni valtaa meidät niin junamatkalla kuin lentokoneessa, se luo kodittomalle rauhan paljaan taivaan alla ja yöllä se sulkee meidät pehmeään, hyväilevään syliinsä. Me tarvitsemme sitä aina kun se tulee, emmekä saa ajaa sitä pois. Jos sen teemme, voi se kostaa ja alkaa vältellä meitä.”



Alfred Vogel