

# Keha kauniks PALLIGA

## Treeningpall on kodus asendamatu abiline oma keha eest hoolitsemisel.

Igapäevane lumekoristamine on sel talvel nii mõnelgi selja-turja kiiva kiskunud. Töösasend on tavaliselt ühepoolne ja erinevalt koormatud lihased annavad valuga märku, et midagi on valesti. Pikaajaline sundasendis töö jätab lihastesse samuti oma jälje. Sageli tunneme väsimust seljas, õlavöötmes, kaelas, puusaliigestes.

Kodus saab pallil puhates hõlpsalt oma pingetest lahti. Treenides pallil nn korsetilihaseid, saame vähendada või ära hoida selja tõsisemaid vaevusi. Pallil keha venitades tekib kehatunnetus ja pinges kohad annavad märku, millal ja mis kohti täpsemalt venitada. Pallil istudes saab vaadata telet, istuda arvuti taga, vältimaks pikaajalist ühekülgset asendit.



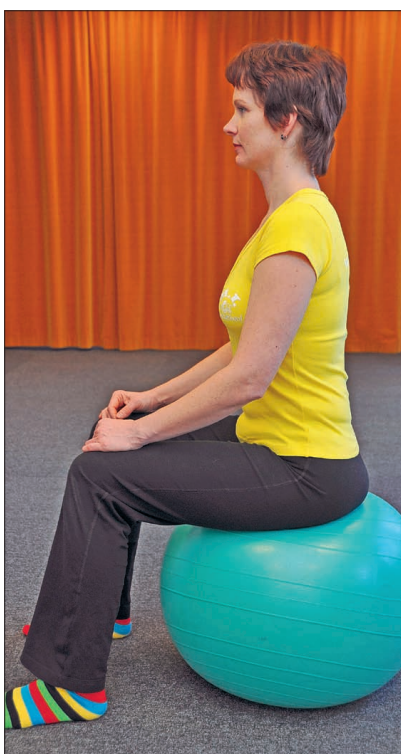
■ Palli najal põlvitades venib selg ja vähenevad pinged.



■ Pallile selili heites saab rullida selga üles-alla, hea venitus lülisambale.



■ Õlavöötmele annab hea toime venitust, käed üle pea.



■ Pallil istudes ja kiikudes on hea selga treenida ning vaagna liikuvust suurendada.

Palli võiks lödvestumiseks kasutada iga päev. Vanus pole tähtis!

Arvutiga töötajal tuleb leida endale sobiva suurusega pall. Sellel istudes peaksid reied asetsema paralleelselt põrandaga. Puusad võivad olla põlvedest kõrgemal, aga mitte kunagi madalamal.



### 1. Harjutus jalalihastele

Pane pall seina ja selja vahele, hoia kõht sees ja selg sirge. Tee kükk nii, et pall püsiks, käed tõsta õla kõrgusele ette.



### 2. Harjutus kõhulihastele

Toetu seljaga pallile, käed kuklal. Hinga sisse, välja puhudes tõsta kõhulihaste jõul ülakeha. Hoia lõug rinnast eemal.



### 3. Harjutus seljalihastele

Toetu kõhuli pallile, käed kuklal. Hinga sisse ja tõsta ülakeha. Hoia keha sirge nagu joonlaud, ära siruta üle ega upita pead kuklasse, kael jäägu pikaks ja sirgeks. Välja hingates lasku alla.