

Pikal reisiril veri käima!

Suvi on reisimise aeg, kuid pikkade vahemaade läbimine on kehale omamoodi väljakutse. Kes meist poleks kogunud kanget selga või valut tuikavaid põlvi kitsal bussivõi lennukiistmel. Siin on nipid, mis aitavad neid muresid leevendada.

TEKST: KADI KÜTT, TERAPEUT JA JOOGAÕPETAJA (48, PILDIL)
FOTOD: TERJE UGANDI
JUMESTUS: KAROLINA VEETAMM

Puhkusereisid viivad inimesi järjest kaugemale, sõidud venivad järjest pikemaks. Millegipärast on mulle ühest lapsepõlvemaamatust jäänud meelde lugu Venemaa tippsportlasest, kes rongiga sõites igas jaamas väljus ja mis tahes ilmaga perroonil hoolega võimles. Kadestan seda tubli meest iga kord, kui kange selg end mulle reisiril püsti tõusmise vajadust meelde tuletab.

Õnneks ei pea selleks, et energia kehas pisutki liikuma saada, peatustes väljuma. Lihtsaid harjutusi saate teha ka bussitoolil istudes, mõnda harjutust saab sooritada isegi kõrval oleval naabrile märkamatuks.

Kuid kõige tähtsam on end reisi ajal teadlikult lõdvestada. Kui olete väsinud või häiritud (pikk tee ja kitsad ebamugavad olud seda ju tekitavad), on keha automaatselt pinges. Lõdvestage regulaarselt õlgu ja käsivarsi, ka selg ja jalad olgu võimalikult pingevabad. Hingake nina kaudu aeglaselt, rahulikult ja korrapäraselt. Lõdvestus ning rahulik ja sügav hingamine on eelduseks, et süda saaks tõhusalt oma tööd teha.

Siin leheküljel ära toodud lihtsad võimlemis- ja harjutused on mõeldud selleks, et energia ja veri saaksid teie kehas kitsastest oludest hooimata võimalikult vabalt voolata ning lihaspinged istudes leeveneksid.

Tehke igat harjutust aeglaselt ja olge tähelepanuga liigutuste juures. Nii märkate kangeks jäänud keha vastupanu või valuaistinguid ja sel juhul pole karta, et teete endale liiga. Kooskõlastage oma liigutused aeglase ja sügava läbi nina hingamisega.

1 Kogu keha pingutamine

Kõverdage käed küünarnukkidest ja suruge käsivarred tugevasti vastu keha. Tõmmake kopsud õhku täis ja pingutage keha kõiki lihaseid nii tugevasti kui jaksate. Suruge sõrmed rusikasse ja hambad kokku. Hoidke pinget mõni sekund. Seejärel hingake pikalt välja ja laske lihased aeglaselt lõdvdaks. Tehke seda mitu korda. Tunnetage, kuidas keha täitub mõnusa soojuste ja surinaga!



4 Pearingid

Sirutage selg, hoidke kael pikk. Tehke pearinge, olles samal ajal kogu tähelepanuga kaela piirkonnas. Hoidke liikumine hästi aeglase ja sujuva, ärge jõnksutage pead! Pea liigub väga aeglaselt, samas rütmis rahuliku ja voolava hingamisega. Tehke 4-5 ringi ühes suunas, pidage vahepeal pausi ja siis tehke teistpidi.

Pinge kaelapiirkonnas toob lisaks kangele kaelale kaasa ka peavalu. See harjutus venitab kaelalihaseid, aitab vabastada pinged ning vähendab kaela jäikust. Tänu pea ja kaela vereringe paranemisele leevenevad peavalu ja uimasus.



2 Pea selgeks!

Toetage peopesad reitele ja lükake sügavalt sisse hingates küünarnukid nii sirgeks, kui saate. Nüüd suruge pea tugevasti õlgade vahele — nii et pea võib lausa värisema hakata. Hoidke mõni sekund asendit, pidades samal ajal ka hinge kinni, seejärel lõdvestage välja hingates kael, õlad ja käed. Korrake paar korda. Kel on kaelaga probleeme, peab olema seda harjutust tehes ettevaatlik.



5 Pahkluringid

Tõstke vasak jalg üle parema ja tehke jalalabaga õhus viis ringi vastu- ja sama palju ringe päripäeva. Las ringid olla aeglased ja sujuvad, vältige järse liigutusi! Korrake harjutust teise jalalabaga. Lõpetuseks lõdvestage jalalabad ja säärelihased.

Kaua ühe koha peal istudes aeglustub vereringe ja jalad muutuvad külmaks. Pahkluringid stimuleerivad jalgade vereringet ja parandavad liikuvust.



3 Selja ja õlgade venitamine

Asetage sõrmseongus käed kuklale. Sisse hingates pöörake peopesad ülespoole ja sirutage käed pea kohal nii kõrgele kui võimalik ning venitage selg pikaks. Jälgige, et iga sirutus venitaks maksimaalselt selga ja õlalihasid. Hoidke asendit paar sekundit. Välja hingates liiguvad käed jälle kuklale ja selg lõdvestub.

