



### 1. Toengpõlvituses käe- ja jalatõsted

Tõsta vastaskätt ja -jalga. Jälgi, et ei käsi ega jalg kerkiks kehast kõrgemale.

**Mõju:** seljasirgestaja- ja tuharalihas

# Hea enesetunde harjutused

Tekst: **Reeli Maasikamäe** Pildid: **Priit Palomets**

Personaaltreener **Taimi Ainjärv** (31) utsitab sportimist ka rasedana jätkama. "Kergete koormuste ja väikeste kordustega võimlemine tagab mõnusa olemise ja hea tervise kuni raseduse lõpuni. Ent harjutada tohib ainult nii tihti ja nii in-

tensiivselt, kui enesetunne lubab. Kui on ebamugav või valus, tuleb kohe katkestada," õpetab 34. nädalat lapseootel treener.

Taimi soovitatud harjutused sobivad hea enesetunde korral ka raseduse viimastel kuudel.

### 2. Seistes ühe käe sirutamine ja kõverdamine küünarnukist

Toeta käsi mugavalt jalale, kontrolli, et selg oleks sirge, ja siruta käsi.

**Mõju:** õlavarre kolmpealilias



### 3. Kandadel istudes sirgete kätega ringitamine

Istu rätsepistes või kandadel. Hoia selg sirge ja tee kõrval kätega väikseid ringe.

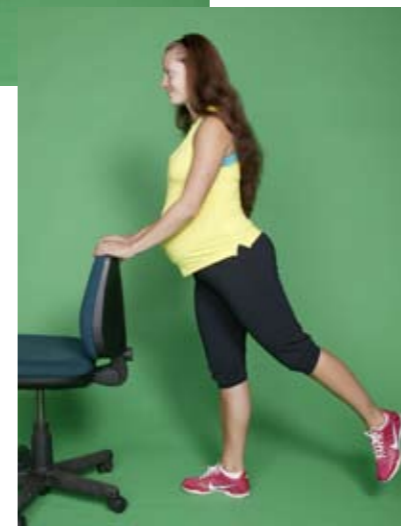
**Mõju:** õlalihased



### 4. Seistes jalatõsted taha ja kõrvale

Toeta kätega tasakaalu hoidmiseks toolile ja tee väike jalatõste vaheldumisi kõrvale ja taha. Jälgi, et selg ei vajuks nõgusaks. Korda sama harjutust ka teise jalaga.

**Mõju:** suur tuharalihas, keskne tuharalihas, reie kakspealilias





### 5. Seliliasendis hantlitega "lendamine"

Lama selili matil, jalad põlvest kõverdunud. Tõsta sirged käed õla kõrvalt rinna kohale.

**Mõju:** rinnalihased



### 6. Seistes kerepööre

Harkseisus tee kerepööre küljele, vastaskäsi liigub õlgade kõrguselt kaasa.. Hoiu jalad ja puusad otse.

**Mõju:** kõhupõikilihased, õlalihased

## Raseda harjutaja meelespea!

**Õige kehaasend.** Harjutusi sooritades jälgi õiget asendit ja hoiu selg sirge. Vale kehaasend on peamine alaseljavalude põhjustaja.

**Hingamine.** Võimeldes hingata rahulikult sisse ja välja. Mitte mingil juhul ei tohi hinge kinni hoida.

**Väike raskus.** Vali raskus vastavalt treenitusele. Maksimaalne koormus rasedale harjutajale on 2 kilo.

**Mõõdukas tempo.** Soorita harjutusi rahulikus tempos vastavalt enesetundele 5–12 korda. Puhka ja kui tunne on hea, tee ka teine ja kolmas seeria.

**Usalda enesetunnet.** Kuula oma sisetunnet ja soorita harjutusi, kuni on mugav. Kui tunned survet, tajud ebamugavust või valu kõhus (või mujal), jäta treen pooleli.