

Seinää vasten istuminen

Seinää vasten istuminen väsyttää erityisesti reisilihaksia. Harjoitusta tehdessä huomio siirtyy väistämättä lihasten tuntemuksiin, pois ahdistuksesta.

Nojaa kunnolla seinään. Koko selkä, takapuoli ja takaraivo ovat kiinni seinässä. Avaa jalat ja tuo jalkoja eteenpäin, noin puoli metriä irti seinästä. Laskeudu alaspäin, yhä nojaten. Laskeudu niin, että polvet ja lonkat ovat 90 asteen kulmassa. Jos sinulla on polvivaivoja, voit jäädä hieman ylempäs, eli tehdä harjoituksen pienemmässä kulmassa ja nostaa kantapäitä ilmaan. Näin polviin ei tule painetta.

Muista hengittää. Pysy istuvassa asennossa niin kauan kuin jaksat. Kun tuntuu, että et jaksa enää, työnnä itsesi takaisin ylös.



Digimieli

