



TUGEV KEHA, *rahulik meel*

– ELIS SARAPUU –



SISSEJUHATUS

- Hetk iseendale – tähelepanu toomine hingamisele ja kohalolule
- Kogu keha soojendus ja närvisüsteemi ergutus
- Massaažirulliga sõbraks saamine
- Lihtsad ja teadlikud liikumis- ja venitusharjutused massaažirulliga



TUNNI PÕHITEGEVUSED

- Lihtsamad jõuharjutused kogu kehale;
- Kerelihaste aktiveerimine;
- Tasakaalu ja koordineatsiooni arendavad harjutused;
- Vastupidavust toetavad liikumisseeriad.



MASSAAŽIRULLI KASUTAMINE

- Sõbraks saamine massaažirulliga ja ohutus vahendi kasutamisel;
- Suuremate lihasgruppide rullimine;
- Pingete leevendamine ja lõõgastumine.



LIIKUVUS JA PAINDUVUS

- Dünaamilised ja staatilised venitused;
- Liigeste liikuvuse parandamine;
- Kehahoiaku toetamine läbi teadliku liikumise ja kontrolli.



MEELERAHU TOETAVAD HARJUTUSED – AEG ISEENDALE

- Teadlik hingamine;
- Keskendumisharjutused;
- Tasakaaluharjutused;
- Hetkes olemine ja positiivse enesetunde loomine.



MEELESPEA!

Tunni eesmärk ei ole saavutada täiuslikku sooritust, vaid toetada Sinu heaolu ja liikumist.

Igat harjutust saab kohandada vastavalt enesetundele ja võimekusele.

Kuulame ja täname oma keha! ♥

