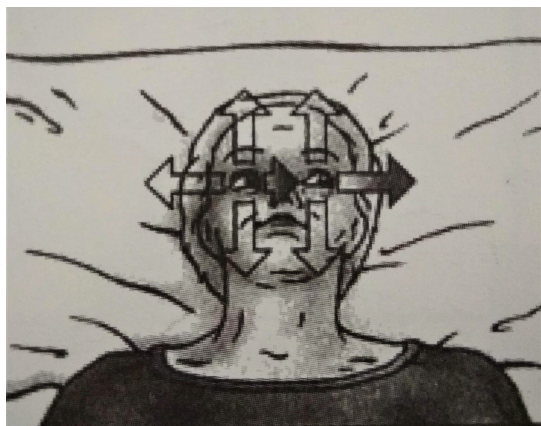


Harjutused pearingluse korral

Järgnevad harjutusi oleks vajalik sooritada 2 korda päevas. Iga harjutust oleks vajalik korrata esialgu 5 korda, hiljem, kui oled võimeline, siis 10 korda.



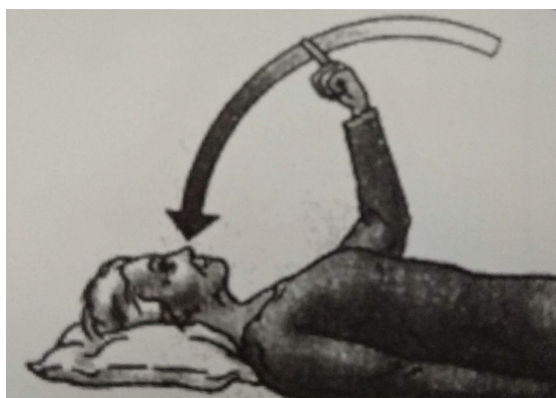
Lamavas asendis. Hoia pead paigal ning pööra ainult silmi üles-alla, vasakule-paremale (alguses aeglasemalt, siis kiiremini).



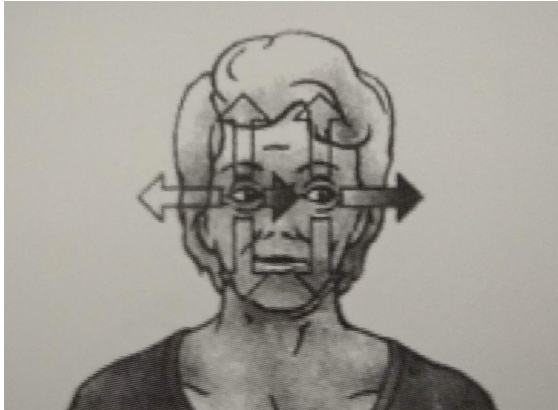
Lamavas asendis. Tõsta pea ette ja langeta taas padjale (alguses aeglasemalt, hiljem kiiremini).



Lamavas asendis. Pööra pead paremale ja vasakule (alguses aeglasemalt, hiljem kiiremini).



Lamavas asendis. Siruta käsi välja ja vii nimetissõrm nina suunas, seejärel fikseerides sõrme silmadega, siruta käsi taas välja.



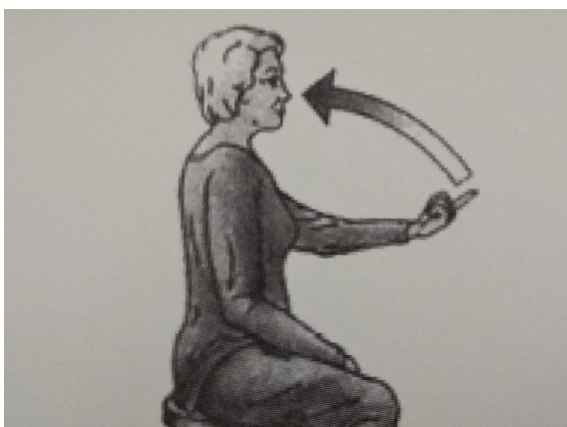
Istuv asendis. Hoia pead paigal ning pööra ainult silmi üles-alla, vasakule-paremale (alguses aeglasemalt, siis kiiremini).



Istuv asendis. Kalluta pead ette ja taha ning siis paremale ja vasakule õlale (alguses aeglasemalt, hiljem kiiremini).



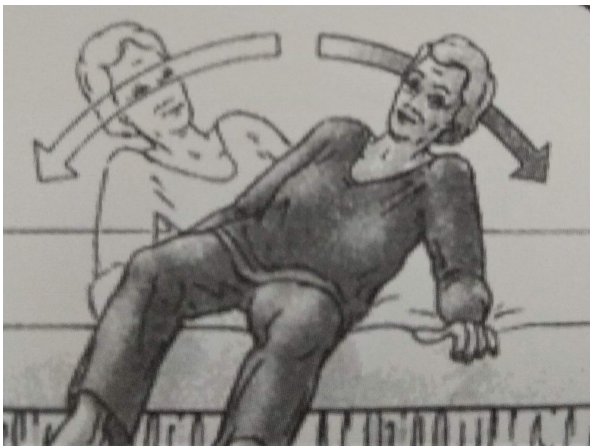
Istuv asendis. Pööra pead paremale ja vasakule (alguses aeglasemalt, hiljem kiiremini).



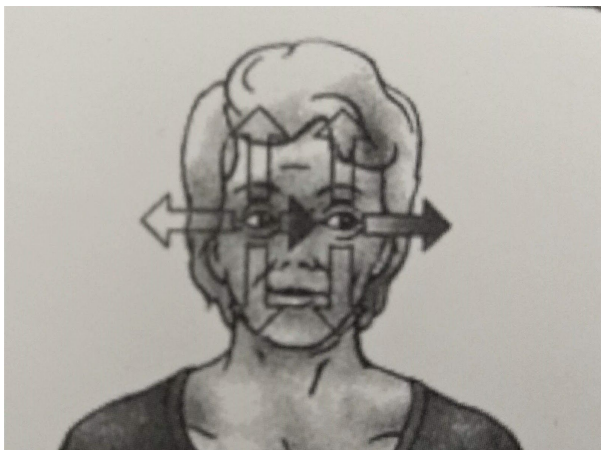
Istuv asendis. Siruta käsi välja ja vii nimetissõrm nina suunas, Seejärel, fikseerides sõrme silmadega, siruta käsi taas välja.



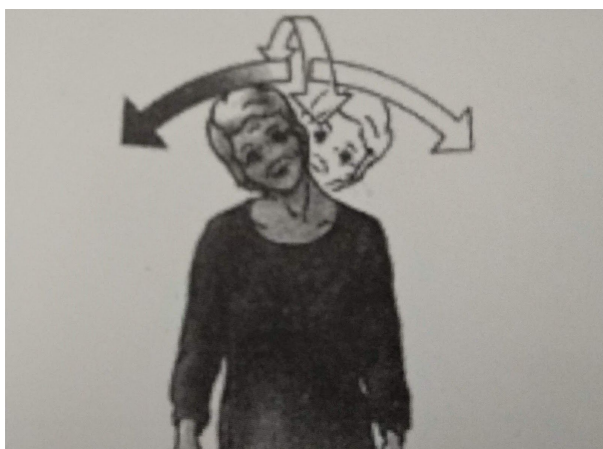
Istuv asendis. Kummarda ette ning tõsta põrandal paiknevat eset (korda harjutust nii lahti- kui kinnisilmi).



Voodiserval istudes kalluta ülakeha paremale ja vasakule.



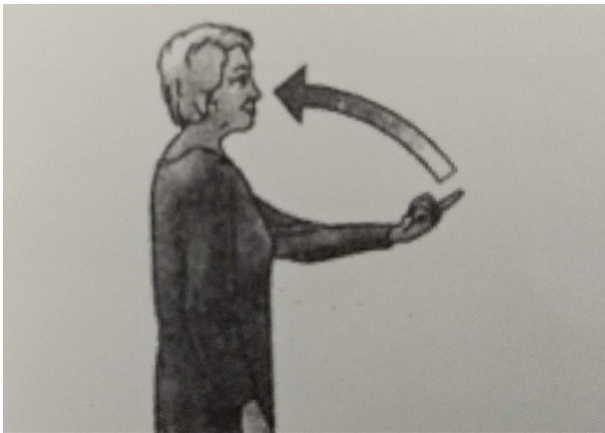
Seistes. Hoia pead paigal ning pööra ainult silmi üles-alla, vasakule-paremale (alguses aeglasemalt, siis kiiremini).



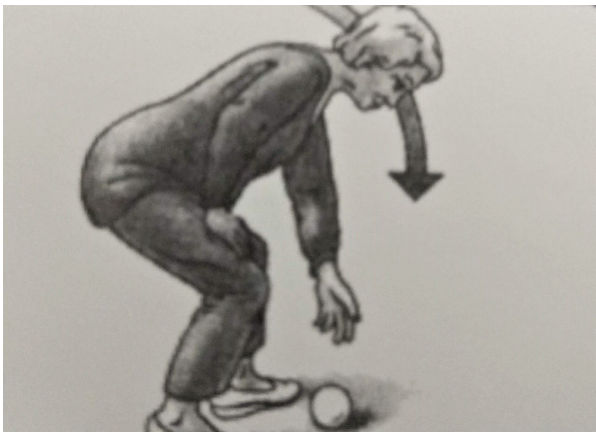
Seistes. Kalluta pead ette ja taha ning siis paremale ja vasakule õlale (alguses aeglasemalt, hiljem kiiremini).



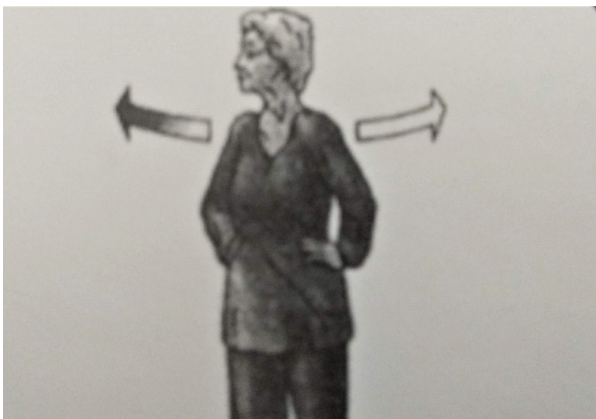
Seistes. Pööra pead paremale ja vasakule (alguses aeglasemalt, hiljem kiiremini).



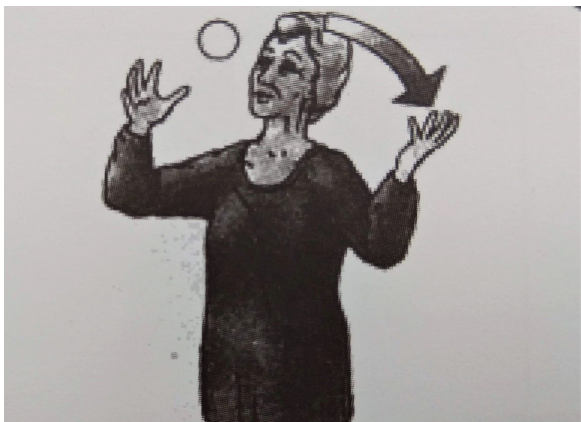
Seistes. Siruta käsi välja ja vii nimetissõrm nina suunas, Seejärel, fikseerides sõrme silmadega, siruta käsi taas välja.



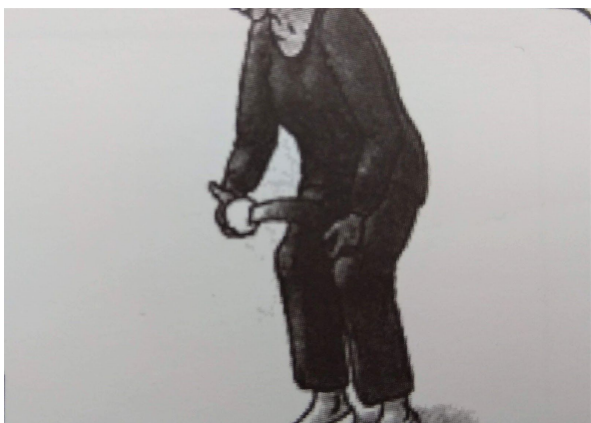
Seistes. Kummarda ette ning tõsta põrandal paiknevat eset (korda harjutust nii lahti- kui kinnisilmi).



Seistes. Pööra pead, õlgu ja ülakeha paremale ja vasakule (nii lahti- kui kinnisilmi).



Seistes. Viska väikest palli silmade kõrgusel ühest käest teise.



Seistes. Viska väikest palli põlvede kõrgusel ühest käest teise.



Kõnni toas edasi-tagasi (nii kinni- kui lahtisilmi).



Seisa ühel jalal (nii kinni- kui lahtisilmi).
Vaheta jalga.