MILLEPÄRAST KASUTADA SEISULAUDA

- Hea toonus ja hästi toidetud lihased tagavad meile tugevamad luud, tasakaalu, orientatsiooni. Pingestunud ja lühenenud lihased tekitavad ülevenitust kõõlustes, mis mõjutab energia- ja ainevahetusprotsesse lihaste ja luude vahel. Energia vähenedes tekib lihastes rohkem pingeid.

KASUTADES SEISULAUDA

- Venitad keha tagaküljel olevaid lihaseid - pingete vähenemine algab jalgadest ja liigub tasapisi kuni kuklani välja.
- Venitades turvaliselt lihaseid, taastad energia vabama voolamise kehas - vähenevad valud lihastes, väsimustunne seljas, puusades. Vähenevad ka ülaselja- ja kuklapinged.

KUIDAS SEISULAUDA KASUTADA

- Võid seda kasutada paljajalu või sokkide, sukkade jne väel.
- Alusta madalamast astmest, seisa sirgelt ja püsi selles astmes seni kuni suudad lihaseid täiesti lõdvestada.
- Vali raskem aste alles siis, kui eelmisel seismine on täiesti vaba ja loomulik 15 minutit järjest.
- Hoia seda nähtaval kohal, siis on lihtsam enda keha eest hoolt kanda.

SEISULAUD TREENINGVAHENDINA

- Kükid - seisa laual varbad suunatud alla poole ning tee kükke ja laud hoolistseb selle eest, et lihased saaksid ühtlaselt koormatud.
- Väljaasted
    - Tõusev - seisa (eestpoolt) laua suunas ühe sammu kaugusel. Astuge lauale, nagu teeksid seda tavalise väljaaste korral. Kui teie esijalg on laual paigas, siis langetage keha ja painutage oma teist põlve, hoolitsedes oma kehakaalu tasakaalustamise eest lauale toetuva jala kaudu.
    - Langev - laskumisel teete sama liigutuse, kuid teie lähtepositsioon on laual ja astud sellelt põrandale. Üks jalg jääb lauale, samal ajal kui teise jalaga astud, toetud põrandale. Langeta keha, säilitades samal ajal sirge selg.
    - Need harjutused aktiveerivad veelgi enam teie lihaseid, stabiliseerides puusad, põlved ja pahkluud, samal ajal töötades tasakaaluga.
- Säärelihaste tugevdamine – seisa laual varbad suunatud ülespoole ja tõsta kannad üles, säilita tagasakaal ning hoia end kolm sekundit antud asendis. Korrake.
- Kätekõverdused – võid asetada käed seisulauale, et kergendada kätekõverdusi. Või siis asetad sinna jalad, et suurendada koormust.
- Plank-harjutus – sarnaselt kätekõverdustele on võimalik planki tehes koormust vähendada või tõsta.
- Triitsepsi harjutus – selle harjutuse jaoks istu seljaga laua poole. Sirutage käed selja taha, et mõlemad käed saaksid lauast kinni haarata. Lükake oma keha küünarnukke

sirutades maast üles ja hoidke seda asendit kolm sekundit. Langetage keha aeglaselt, painutades küünarnukke, kuni tuharad on taas põrandal.

- Küljele asted – seistes laual astu ühe jalaga küljele ja langeta keha ning seejärel lükka end tagasi algasendisse.
- Alaselja- ja tuharalihaste harjutus – selili olles aseta jalatallad seisulauale ning tõsta tagumik maast üles
- Astumised – saate teha tõhusaid kardiovaskulaarseid harjutusi, kasutades lauda astmelauana. Astu kiires tempos 5–10 minuti jooksul lauale ja sealt maha, see on suurepärane alternatiiv jalutuskäigule või sörkjooksule, kui ruum on piiratud.
- Erinevad venitusharjutused - lihtsad, kuid äärmiselt tõhusad, eriti kui istute pikalt
    - Lihtsalt tõsta reguleeritav ülaosa mugavale tasemele ja seisa nagu kirjeldatud eespool
    - Sügavamaks venituseks kummardu ette ja puuduta varbaid. Või aseta üks jalg põrandale, teine jalg kaldus lauale ja kalluta end ettepoole.
    - Need lihtsad harjutused on üliolulised, et hoida teie säärelihased ja kannakõõlused painduvad ja terved.

ÄRA UNUSTA

- Tee regulaarselt mõõdukat trenni, et hoida head toonust.
- Puhka, et taastuda.
- Joo puhast vett, et vajalikud ained jõuaksid kehas sinna, kuhu vaja.
- Toitu tervislikult, et kehal oleks, millest energiat ja lihakudesid toota.
- Operatsiooni või vigastuse järgse taastusravi küsimuses pea nõu oma arsti või füsioterapeudiga.
- Tee muid venitusharjutusi.
- Maksimaalne lubatud kaal seisulaual on 125 kg.
- Päeva lõpuks, vastutab igaüks oma keha eest ise.

HOOLDUS

- Puhasta niiske lapiga. Suurema mustuse korral kastua käsna ja seebivett ning kuivata lapiga.
- Vajadusel võib viimistluskihti värskendada õlivahaga.

BOONUS

- Lisa enda äranägemise järgi pakendile sang ja kasuta seda kandekotina.