

Õue võimlema!

Ilusa ilmaga võiks umbse treeningusaali päikeselise metsaaluse vastu vahetada. Harjutused, millega keha ka suvel toonuses hoida, on imelihtsad!

TEKST **INGRID VEIDENBERG**
FOTOD **MIHKEL MARIPUU**

Suvised treeningplaani tegemise eel soovivad personaaltreener Monica Lauri läbi mõelda soovid ja võimalused. Hea oleks jätkata spordiklubis igapäevaste treeningutega, mida ise-iseisvalt teha ei saa, ning lisada neile välitreeningud – olgu või tunnike mõnusat liigutamist. Treeneri sõnul võiksid spordiklubisse jääda treeningud, kus on vaja süvenemist ja harjutusi tehakse palju kas matil või spetsiaalsete seadmetega (pilates, bodybalance, jooga, jõusaalitreeningud jms).

Õues saab hästi trennida südame vastupidavust, minnes kõndima, jooksmata, sõitma rulluisukude või rattaga. Enne välitreeningutega alustamist tasub teha koormustest, et saaks trennida õigesti ega peaks kartma vigastusi (näiteks laktaaditesti abil saab täpselt teada efektiivsed pulsvahemikud

treenimiseks). Samas on õues võimalik teha ka funktsionaalseid lihaste vastupidavust arendavaid harjutusi, mis juba spordiklubi treeningutest selged. Lihaste trennimiseks sobivad hästi harjutused, mille leiad juuresolevatelt piltidelt.

Neid võid teha nii treeningu alguses, keskel kui ka lõpus. Igat harjutust võiksid sooritada 20 korda, kokku kolm seeriat. Näiteks kõnnid või jooksed 15 minutit, siis teed harjutusi, jälle 15 minutit kõndi või jooksu jne.

Sama hästi võid kõik harjutused läbi teha kolm korda järjest ringtreeninguna ja siis võtta ette kardiotreeningu. [la](#)

Trenni vabas õhus

Monica Lauri juhendatav funktsionaalne välitreening ootab huvilisi igal neljapäeval kell 18.30 Harju pargis. Täpsem info veebiaadressil tervise-treener.ee või cityspa.ee.



Kätekõverdused pingil: treenivad hästi rinna- ja käelihaseid, kaasa töötavad ka kõhulihased. Tee 20 kätekõverdust.



Krabi: edasi-tagasi liikudes hoia puusad üleval. Töötavad lülisammast toetavad sisemised lihased, samuti on töös suured tuhara- ja seljalihased. Liigu kätel edasi-tagasi 20 korda.



Tasakaaluharjutused poomil või kivil: treenid efektiivselt kogu tasakaalusüsteemi, treenid nii jala-, tuhara-, selja- kui ka kerelihaseid. Vii ühel jalal seistes jalga ette ja taha, kokku mõlema jalaga 20 korda.



Väljaastesammud: astu pikkade sammudega edasi, hoides põlvenurgad sammudes 90 kraadi. Treenid jala- ja tuharalihaseid, kaasa töötavad kõhu- ja seljalihased. Tee järjest 20 sammu.