



Kükita ja hüppa jalad sirgeks toenglamangusse.

Hüppa nii kõrgele kui saad, kükki laskudes ära anna armu jala-lihastele.

Konna käte-kõverdus / rinna- ja jala-lihased

Soorita sirgetel jalgadel kätekõverdus, hüppa jalad kükki ja seejärel tee hüpe kükist üles, sirutades käed üles välja.

Heas kükitehnikas vii käed kiviga hooga jalgade vahelt läbi, tõuse üles, tõstes kivi pea kohale.



Hoi selg sirge ning tööta jala-lihastega.

Pinguta keha jõujaama lihaseid ning soorita ülevõlt trüitspsi kõverdus.



Hoovõtt kiviga / jala- ja selja-lihased, trüitseps

Üles tulles kontrolli, et selg "ei painduks läbi".

ÜKE õues

Pikk talv on seljataga ja ruumis treenimisele pakub jälle konkurentsi lumevaba maalapp. Kõik, kes seni hoolsalt jõusaalis või hallis treeninud, võivad end nüüd õues proovile panna.

Alustuseks leia endale metsast paraja raskusega kivi, et harjutada paar korda nädalas BootCampi stiilis treeningkava. Selleks vajad mõnusat treeningukohta, väikest rätikut, veepudelit, jahedama ilmaga ka kindaid ning miks mitte üht või mitut sõpra, kellega koos end proovile panna.

Alusta öla-, puusa-, põlveringide ja painutustega ning sõrgi või kõnni tempokalt 10–15 minutit. Kuna treenerit ei ole metsas alati saadaval, siis ära oota vilet, mis annab märku harjutuse lõppemisest, vaid loe ise kordi. Tee iga juuresolevat harjutust 16–20 korda, puhka ainult nii palju, kui hädasti vaja, ning tee kõik harjutused ringtreeninguna 3 korda läbi.

Kõik, kes soovivad proovida tõelist BootCampi, on oodatud igal neljapäeval Harku metsa treeningutele – vaata www.tervisetreener.ee ja www.kolmapaevak.ee.

34 ÜKS nr 3 2011

Võta ahteasendiks toenglamang küljel, teine käsi tõsta otse üles.



Varba-puudutus / kõhu põiki-lihased, kerelihased

Tõsta alumist jalga ette-taha, puudutades varbaga maad.



Hoi keha toenglamangus olles ühel joonel ja hoi tasakaalu.

tekst personaaltreener MONICA LAURI (TERVISETREENER.EE) & harjutajad VILLEM TÕNISBERG & MONICA LAURI fotod FOTORUUM.COM





Hüpped üle kivi / jalalihaste vastupidavus

Hüppa kivist külgsuunas edasi-tagasi üle, hoides jalad koos.

Vali hüppe kiirus enda järgi, kuid arvesta, et liigselt kiirustades kipub tehnikka käest minema.



Kobra õlavõimetus / seljalihased ja tasakaal

Võta pääsukese asend. Lasku ühel jalal kükki, käed kõrväl.

Vaheta käte suunda.



Kükist üles tulles vii käed seljal suure kaarega üksteise poole, püüdes sõrmed kokku saada.

Harjutus on kindlasti ebamugav, kuid pingutab hästi selga ja venitab õlavöödet.



Toenglamangus võimlemine / kõhulihased

Võta lähteasendiks toenglamang sirgetel kätel.



Soorita ühe jalaga kõik kordused ja alles siis vaheta jalga.

Tõsta kõigepealt üks jalg kõrgele taha ja vii seejärel diagonaalselt kõhu alt läbi.



Jalalöögid

Astudes ette, soorita jalgu vahetades jalalööke ette.

Tõsta jalg põlvest kõverdatusi üles ja alles siis soorita jalalöök.

Meenuta filmides nähtud.

Tee 10 jalalööki ja jookse tagurpidi lähteasendisse.





Krabi / selja sisemised stabilisaatorid, käe- ja jala-lihased



Toeta kätega maha ja liigu 10–15 sammu igas suunas, hoides puusad võimalikult kõrgeel.



Kasuta hüppeks jala-lihaseid ning ülakeha hoogu, maandu jälle jalgadele kükki, viies puusad taha.

Joogapraktikast tuntud väljaaste venitab hästi suuremaid lihaseid ning mõjutab ka süvalihaseid.



Hoota paigalthüpe / jalalihased ja tasakaal

Võta kohapeal hoogu ning hüppa kükki nii kaugele kui jaksad.



VENITUS
Väljaaste küljele

Kui venivus on hea, aseta käsi maha, kuid hoi a jalg puus ja külg ühel joonel, vaata sõrmedele järele.

BOOT-CAMP TREENINGUD

Ajakirja
ÜKS lugejale
5€

Rühmatreeningud looduses - ilma ahistavate seinteta, ilma muusikata, ilma konditsioneerita. Intensiivne, funktsionaalne ja kindlasti lõbus. Alates 5. maist neljapäeviti kell 18:30 Harku metsas, täpsem info kodulehel.

WWW.TERVISETREENER.EE



PÄRAST

ENNE

