



Põlvetõstejooks



Sääretõste



Galopp-hüpped

Hoia kogu harjutuse vältel külg ees. Korda sama teise poolega.

ÜKE staadionil

Kes soovib end värskes õhus mitmekülgset arendada, võiks nüüd trennida staadionil. Ikka selleks, et suvi läbi heas vormis püsida.

Suvi on tore aeg – lisaks sellele, et soe ilm lubab väljas trennida, on ka treenimiskohti küllaga. Lisaks vahelduvas maastikus metsatreeningutele, trenni sel suvel ka staadionil. Väiksemad staadionid koolide juures on nüüd enamasti tühjad – lapsed naudivad koolivaheaga ja koolipersonal, kui ilusti küsida, lubab kõik trennijad staadionile.

Seekordne treeningukava ongi mõeldud just staadionitreeninguteks, kus spetsiaalsel rajakattel on eriti mõnus jooksutehnikaid harjutada. Koos lihaskonstruktsiooni harjutustega vähemalt 2–3 korda nädalas saad staadionil trennides piisava üldfüüsilise koormuse.



Kosmonaut



Tõuka tagasi kütki. Tõuse lähteasendisse.

Siin saad hästi tööle ka kõhupöki-lihased ja tunda ennast osavana.

tekst personaaltreener MONICA LAURI (Terveistreenere.ee) & harjutajad VILLEM TÕNISBERG & MONICA LAURI fotod FOTORIIGUM.COM





Kui kaastlast pole käepärast, leia sobiva kõrgusega pink.

?????????



Kasuta tõeke ajal vastas-käe hoogu.

Lähteasend: väljaste, paariline hoiab tagumist jalga.

Tõuka end ees oleva jalaga maast lahti, tõstes põlve maksimaalselt kõrgele.

Võta lähteasendiks toenglamang

Kätekõverdus + jalalöökk küljelt üles.



Kõverda käsi ja üles tulles tee jalalöökk küljele.

Pööra keha maksimaalselt küljele ja vaata tõstetud jala poole..



Korda sama teise jalaga.



Hüpe ette.



Hüpe taha.

??
??



Seisev krabi

1. variant: sirgetel jalgadel, üks jalg tõstetud. Langeta puusa ja tõsta tagasi lähteasendisse.

3. variant: põlvest kõverdunud jalgadel. Langeta puusa ja tõsta tagasi lähteasendisse.

2. variant: kõverdunud jalgadel, üks jalg tõstetud. Langeta puusa ja tõsta tagasi lähteasendisse.





Tiigri kõnd



Lähteasend toenglamang, põlved tõstetud maapinnast u 3 cm kõrgusele.

Põlv ei tohi maad puudutada ega kõrgemale tõusta.

Astu vastaskäe ja -jalaga samaaegselt samm ettepoole.

Hoja puusad paralleelsest maaga.

Korda sama teise käe ja jalaga.

Uisutamine



Lähteasendiks on poolkük.

Vii üks jalg taha maksimaalselt kaugemale, puuduta varvastega maad ja too jalg tagasi lähteasendisse.



Korda teise jalaga.

Hoja puusad kogu harjutuse vältel liikumatult.

Käteköverdused



Algasendiks on toenglamang.

Köverda käsi ja vii algasendisse tulles sirge käsi ette.



Hoja küünarnukid kogu harjutuse vältel tugevalt vastu keha külgi.

Nurkistes jalgade üles alla viimine.



Algasendiks nurkiste, käed küljel, sirged jalad ees.

Vii jalgu allapoole ja too tagasi lähteasendisse.

Hoja selg kogu harjutuse vältel sirge. Lihtsam variant: tee sama põlvest kõverdunud jalgadega.

