



Hinga välja ja siruta üks jalg välja põlve kõrguselt, hoi 5 sekundit ja sisse hingates langeta. Tee mõlema jalaga 20 kordust.



Jalatõsted selili pallil / lülisammast toetavad lihased, jala- ja tuhara lihased

Istu pallile ja sammu ennast sujuvalt pallile selili – puusad hoi kogu harjutuse vältel ülevall ning käed vabalt puusadel.

Toenglamang pallil / tuharad ja alaselj



Tõsta jalgu vaheldumisi 45° üles kokku vähemalt 10 korda.

RASKEM VARIANT



Ära unusta hingamist – pulsi kiirenedes hinga nii nagu joostes.

Sise-ÜKE

Talvel on parim aeg treenida lihaseid, mis toetavad lülisammast, arendavad tasakaalu ja tagavad ülaseljale õige hoiaku.

ON ilmselge, et kehvussportlane armastab treenida õues. Praegu, mil suusarajad ootavad, on aga paslik teha vahelduseks ka sisetreeninguid, et toetada suuri lihasgruppe nii suusatades, joostes kui ka jalgrattaga sõites. Kevadel, kui ilm läheb jälle soojaks ja ilusaks, on ju raske tempot maha võtta ja teha harjutusi, kus puuduvad suured koormused ja hoog. Sestap kasuta ära pikki talveõhtuid ja lisa jõusaalis oma treeningkavasse teiste harjutuste vahele mõned eriharjutused või võta need eraldi kavana kasvõi kohe kasutusse.

Edukalt saad neid harjutusi teha ka kodus, kui muretsed endale kummituubi või kummilindi ja võimlemispalli. Viimase läbimõõt peaks olema selline, et palli peale istudes oleks põlvenurk 90 kraadi. Kummilint vali aga keskmise raskusastmega – siis on harjutusi tehes alati lihtne koormust reguleerida.

Alusta treenimist, nagu alati, kerge paigaljooksu ja venitustega ning siis asu juuresolevaid harjutusi järjest läbi tegema. Vahvat pallil ukerdamist!

Põrandal lamades tõsta jalad pallile, välja hingates tõsta puusad üles ja hoi aasendit vähemalt 10 sekundit.



Puusatõsted, jalad pallil / lülisammast toetavate lihastest

Sisse hingates langeta puusad selliselt, et alaselj laskub põrandale viimasena.

RASKEM VARIANT



Tee seda harjutust alati, kui tunned, et selja pealmised lihased on väsinud!

Tõsta jalgu vaheldumisi üles 45° ning langeta puusad.

36 ÜKS nr 1 2011

tekst personaaltreener MONICA LAURI (TERRITREENER.EE) & harjutajad TARMO TARLEP (PORTERRACING.EE) & MONICA LAURI fotod FOTORIUM.COM





Kalluta keha ette, hoides selg sirge, jalad põlvest kõverdunud ja puusad taga.

Kontrolli, kas saad varbad maast lahti tõsta.

Hinga välja ja soorita kummituubiga seljatõmme.

Sisse hingates langeta käed selliselt, et kummituubi pinge jääb püsima. Tee 20 kordust.

Seljatõmme kummituubiga / selja suued lihasgrupid



Kõhuliaste harjutus pallil / kõhusirgestajad



Väldi puusade "läbivajumist" ja kiirustamist!

Hinga välja ja tõmba jalad rindkere alla, tõstes põlved pallist lahti. Hoida asendit mõni sekund ja vii keha aeglaselt tagasi sirutusse. Tee 12 kordust.



Istu, selg sirgelt, pallil ja tõsta üks jalg üles.

Triitsepsi sirutused pallil / kerelihased



Tee mõlema käega 16 kordust.

Hoides seda asendit, tee kummituubiga triitsepsi sirutused - välja hingates siruta käsi, sisse hingates langeta.

Tee harjutust, alustades ühe jalaga 12 korda, seejärel korda sama teise jalaga.



Astu kükki ja tule tagasi sama jalaga, millega alustasid.

Alusta põlvili.

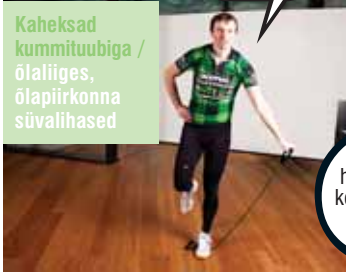
Sumo kükk / jala- ja kerelihased

nr 1 2011 ÜKS 37





Kaheksad kummituubiga / õlaliiges, õlapiirkonna süvilihased

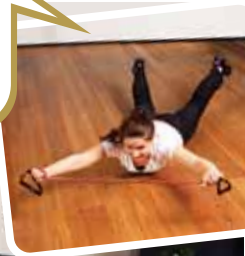


Tee mõlema käega 12 kaheksat.

Alusta selili põrandal, hoides õlad maast lahti, käsi koos kummituubiga pea kohal ja jalad 45-kraadise nurga alla.



Keera ennast aeglaselt küljele, käed-jalad üleval, ja siis kõhuli ning samamoodi tagasi. Kokku 20 korda.



See harjutus aitab mõista, miks beebidel keerama õppimine aega võtab – kerelihased tahavad ikka treenimist ka!

“Beebide” keeramine / kerelihased



Püsi ühel jalal, tõsta käsi kummituubiga kõrvale ja tee käega suuri kaheksaid.

Pinguta kõhtu ja tuharalihaseid, hoida õlad vabad ja pea otse!

Venitus / selg ja reie tagaosa



Kui sõber või varbsein käepärast, siis haara emmast-kummast kinni ja kalluta ette, lükka puusad tahapoole ja tõmba selg sirgeks.

Tasakaalu hoidmine pallil / tasakaalusüsteem



Tule ettevaatlikult põlvile ja siis tõsta käed pallilt lahti ning siruta keha – püsi käed lahti vähemalt 20 sekundit.



Naudi “hurraa, ma püsin” tunnet!

