



Alusta hüppamist valitud kohast ning tule nelja hüppega algusesse tagasi.

Hüppa ühel jalal pikk hüpe kõrvale, hüppa 180° pööre ning tee pikk hüpe tagasi alguskohta ning soorita veel üks 180° hüpe.

Tõsta käed üles ja üks jalg ette, justkui tahaksid hooga kätelseisu minna.



Eriiline venitus / reie kakspealihase dünaamiline venitus

Hüppa järjest 4 ringi, vahepeal jalga maha panemata, ning alles siis vaheta jalga.



Pööretega hüpped / tasakaalusüsteemi treenimiseks, kere- lihaste töö kaasamiseks.

Hinga välja ning vii käed ette maha, tõstes samal ajal teist jalga tagant hooga üles.



Tule tagasi lähtesendisse ja korda sama jalaga veel 8 korda.

Iga hüpe peab lõppema tasakaalu leidmisega – ära enne uuele hüppele mine, kui oled saanud kätte tasakaalutunde.

ÜKE viib edasi

ÜKE-seeria kolmas kava on kontimööda neile edumeelsetele, kellele tavalised kätekõverdused tunduvad igavad ja kükid liiga lihtsad.

KUI oled kahes eelmises ajakirjanumbris ilmunud harjutusi korralikult teinud, on järg uute väljakutsete käes. Ka niisama on kasulik harjutuskava aeg-ajalt värskendada, sest pidevalt samu liigutusi sooritades õpib keha viilima – leiab vähehaaval võimalikult ökonoomse viisi ja koormus väheneb. Samuti on harjumatud tegevused ainus võimalus kasvatada uusi ajurakke. Seega on uued jõuharjutused kasulikud rohkem kui ühel moel.

Seekordsete harjutuste sooritamiseks on sul vaja eri kõrgusega astmeid või toetuspunkte. Neid leiab toast, õuest või spordiklubist/hallist. Harjutuste raskust saad muuta keha kaldenurgaga – näiteks kätekõverdused (ja muud toenglamangus harjutused) on seda raskemad, mida kõrgemale jalad toetad, ja seda kergemad, mida kõrgemale käed toetad.

Maksimaalse tulemuse nimel ära unusta end kõigi harjutuste sooritamisel pidevalt jälgimast ja hoida ideaalset asendit. Ideaalis tee kõik harjutused korra läbi ning lõdvesta seejärel käsi, joostes kerge sammuga 5 minutit. Uut seeriat alusta uuesti ühel jalal hüpetest. Kui tunned pärast teist seeriat, et suudad harjutused veel korda tehniliselt hästi läbi teha, siis soorita ka kolmas ring.



Toenglamangus käetõstet kõrvale / selja- ja kere- lihaste treenimiseks

Tõsta mõlemat kätt vaheldumisi kokku 20 korda.



Alusta toenglamangus sirgetel kätel, hoides puusad-jalad-selja- pea ühel joonel. Välja hingates tõsta vaheldumisi küünarnukist kõverdunud käsi kõrvale, hoides puusad paigal.

tekst WILLEM TÕNISBERG & MONICA LAURI fotod FOTORUUM.COM personaaltreenerid: MONICA LAURI & KATRIN PÄRT (Arigato Spordiklubi) riietus ja jalatsid SALOMON (A&T Sport)

Võta lähteasend väljaastekükiks selliselt, et tagapool asuv jalg toetub astmele.



Väljaastekükid / jala- ja tuharalihaste treenimiseks

Ühe jalaga soorita harjutust 10 korda, seejärel vaheta jalga.

Vali astme kõrgus selline, et saad maasoleva jala põlvenurga hoida umbes täisnurga all.

Hinga sisse kükki laskudes ja hinga välja kükist tõustes, põlvi ära lukusta ning kalluta keha nii palju ette, nagu õige põlvenurk lubab.

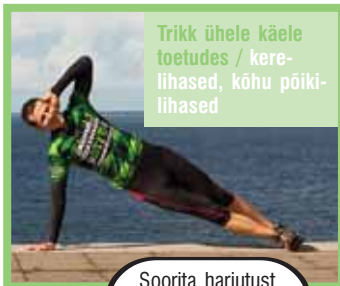
Ebavõrdne kätekõverdus / rinna- ja käelihased



Aseta üks käsi kõrgemale astmele ja tee 10 kätekõverdust...



...seejärel vaheta käteasendit ning jätk ka selles asendis 10 korda. Välja hingates lükka keha maast lahti, hoides küünarliigese lukustamata, sisse hingates lasku jälle allapoole.



Trikk ühele käele toetudes / kere- lihased, kõhu põiki- lihased

Soorita harjutust mõlemal käel kokku 20 korda.



Lähteasendiks külgtöenglamang sirgel paremal käel. Välja hingates tõsta vasak küünarnukk ja parem põlv kokku ning hoi a paar sekundit, seejärel võta uuesti lähteasend.

Leia endale sobiv aste ning toetu ühe jalaga sellele.

Tunnetä oma piire ning vali küki sügavus selline, et saaksid turvaliselt kükist üles tõusta.

Hinga sisse ning lasku ühel jala kükki nii sügavale alla, kui saad, ning välja hingates tõuse uuesti seisma.



Soorita harjutust mõlema jalaga 10 korda.

Kükid ühel jalal / jala- ja tuharalihased





Laud / lüli-sammast toetavate lihaste, tuharalihaste treenimiseks



Liigendnuga jalgade sirutamisega / kõhulihased

Via keha tahapoole ning välja hingates siruta jalad diagonaalselt üles, kokku 20 korda



Kätel astumine / selgroosirgetajad



“Astu” kätel ette ja taha nii kaugele, kui saad, hoides keha paigal, lugedes iga kätesammu, soorita 20 “astumist”.