



Vares



Alusta toenglamangus, hoia keha sirgelt ja käed lukustamata.

Aseta peopesad maha, sõrmed laiali, tõsta puusad üles, toeta põlved küünarnuki piirkonnas kätele, pinguta kõhulihaseid ja püüa tõsta varbad maast lahti.

Ära tõsta korraka mõlemat jalga maast lahti – ninalikukummise oht!

Päikesetervitus on kompleks harjutusi, mis soojendab ja valmistab keha treeninguks ette.

Krokodill – liigu aeglaselt "krokodillina" maa poole.

Hoia jalad-keha-pea ühel joonel ja küünarnukid keha lähedal.

Ülesvaatav koer – siruta käed, painuta keha taha...

...pinguta tuhara-lihaseid, hoia õlad all.

Allavaatav koer – tõsta puusad üles....

...siruta selg ja suuna kannad maa poole.

Kolme jalaga koer – tõsta allavaatava koera asendis üks jalg sirgelt taha üles,....

...pärast pingutust lasku uuesti toenglamangusse.

ÜKE joogamatil

Kui tahad arendada painduvust, treenida keha süvalihaseid ja tasakaalu ning venitada pinges lihaseid, otsi inspiratsiooni joogast.

Kestvusportlased on saanud mitu kuud korralikult oma lemmikalal treenida – suvi on ju nii jooksuks kui ka rattasõiduks lausa loodud. Nüüd, sügisel on otstarbekas lisaks tavatreeningutele alustada ka millegi uuega. Joogast inspireeritud harjutused võivad olla alguses paras välja-kutse. Järjepideval harjutamisel tunned aga, kuidas keha areneb ja vaikselt hakkavad kaduma pinged sealt, kuhu neid tavatreeningutes kipub tulema.

Juuresolevate harjutustega saavad korralikult venitatud reie eesosa lihased ja puusapainutajad ning ka rinna ja õla eesosa. Oluline, et sa ei teeks ühtki harjutust üle valupiiri – mõnes poosis võib isegi jalasirutus valulik olla –, anna kehale aega. Püüa olla igas poosis vähemalt 5–10 sekundit, enne kui sujuvalt järgmise poosi võtad, hingates sügavalt läbi nina sisse-välja. Kõiki harjutusi on hea teha 5 korda järjest, kompleksharjutuste puhul hoia iga asendit samuti 5 sekundit ja soorita kõik

36 ÜKS nr 5 2011



Osaline päikesetervitus



Naljaked nimetused teevad harjutused meeldejärvaks!

tekst personaaltreener MONICA LAURI (Terveistreener.ee) & KATRIN PÄRT (SINUISIKLITRENER.EE) harjutajad VILLEM TÕNISBERG & MONICA LAURI & KATRIN PÄRT fotod FOTORUUMI.COM





Hoolimata nimetusest ei ole see sugugi ainult naistele mõeldud harjutus, lisaks tasakaalu arendamisele mõjub hästi ka puusa- ja õlaligestele.



Tantsija

Ühel jalal seistes võta tantsija poos, siruta käsi ette ja venita jalg tagant nii kaugele üles, kui saad.

Tugijalg võib põlvest kõverdatud olla.

Eesmine jalg põlvest kõverdatud, taha asetatud jalg põlvest sirutatud, vii käed pea kohal kokku.

Kalluta keha ette ja hoiu selg ning pea ühel joonel.



Sõdalane



Vii käed selja taha, hoides peopesad väljapoole.

Hoiu õlad pingevabad ja kõhulihased keha ette kallutades tugevad!



Ühel jalal väljapööre

Hoides käega vastasjala põlvest kinni, pööra keha põlve poole.

Pöörates siruta käsi välja, pinguta kõhulihaseid ja hoiu tasakaalu!

Aseta jalad puusadest laiemale, varbad väljapoole, pane käed rinnaku ees palves kokku ja lükka põlved küünarnukkidega laihu.



Hindu kükk painutustega

Ette painutades vii sõrmseongus käed selja taha.



Idamaades istuvad inimesed tooli puudmisel hea meelga lobisedes just hindu kükkis!





Trikid toenglamangus



Liikudes väikeste sammudega kükki tagasi, liigu jalgadega seekord taha ja võta toenglamang sirgetel kätel.

Lähteasendiks kük, käed maas, liigu väikeste sammudega ette ja võta tagatoenglamang, siruta jalad ees välja, tõsta puusad üles.

Püüa kükkasendis jalgadega liikudes hoida käed maas, nii pingutad hästi kõhulihaseid!

Painutused küljele



Lähteasendiks kük laias harkisendis, hinga välja ja painuta üles-tõstetud kätega kõrvale.



Hoida õlad vabad ja kõht sees, põlved välja pööratud.

