

Laperdav  
pääsuke

Võta lähteasendiks  
pääsuke – seisa ühel  
jalal, keha kallutatud ette  
ja käed kõrval.



Käed välja sirutatud,  
hakka end keerama pare-  
male-vasakule, hoides  
tasakaalu.

Hoia keha  
liikumise ajal  
sirge.

Alusta sirgetel kätel  
toenglamangus kätekõver-  
dust, lasku liivale kõhuli,  
tõsta käed-jalad üles.

Seejärel suru ennast  
uuesti kätele toengl-  
amangusse.



Gravitatsioon

Allalaskumine on gravitatsiooni mõjul  
lihtne, kuid üles saamisega on raskem.

Alusta laias  
kükiasendis, lasku  
sügavale kükki ja  
hüppa õhku.

Hüppekükk



Lasku hüppest  
uuesti sügavasse  
kükki.

Liivane maapind annab harjutusele raskusastet juurde.

Proovi – liiva peal on hüppamine  
hoopis teistmoodil.

# ÜKE rannas

tekst **Monika Lauri** (personaaltreener, [tervisetreener.ee](http://tervisetreener.ee)),  
harjutajad **Monika Lauri & Katrin Pärt** ([sinuuisiklitreener.ee](http://sinuuisiklitreener.ee)) &  
**Villem Tõnisberg** fotod [fotoruum.com](http://fotoruum.com)

Kui väljas on suur suvi ja ilmad kuumad, siis on olemas koht, kus suvel mõnusalt treenida saab. See koht on rannas!

➤ Mere ääres puhub alati värs-  
kendav tuul, soe liiv on alati  
"kattematerjalina" olemas ning lisaks  
paneab liivane maapind mõne harju-  
tuse sooritamisel sind tõsiselt proo-  
vile. Kuna liiv on tänuväärne pinna-  
kate, oleme seekord treeningkavasse  
lisanud palju keharaskust kätel hoid-  
vaid harjutusi.

Enne harjutuste läbitemmist sörgi  
soojenduseks u15 minutit – kui teed  
seda liival, siis saad tõelise jõujooksu  
tunde. Soorita iga harjutust 12-16

korda, võta kõik harjutused  
ilma pikemate puhkusepau-  
sideta läbi ja alusta siis  
uuesti otsast peale, tehes  
kokku 3-4 seeriat. Venitused jäta  
viimaseks. Hoia venitusasendit vähe-  
malt 20 sekundit, vahepeal lõdvesta  
ja korda venitust veel paar korda.

Pärast funktsionaalset treeningut  
rannas on hea jälle vähemalt 15  
minutit jooksu/kõndi teha. Kui plaanis  
pikem treenimine, siis pikem jooks  
või kõnd sobib samuti hästi.

Too jalg  
kõrvale ja  
püüa nii mõ-  
ned sekundid  
hoida.

Alusta sirgetel  
kätel toenglamangus,  
hoides üht jalga  
sirgelt üleval.



Koer tõstab  
jalga

Soorita alguses harjutust ühe jalaga ja  
siis vaheta jalga.

Hüppa ühele jalale  
kükki ja samal ajal vii  
teine jalg sirgelt  
kõrvale.

Lasku pärast  
hüpet kükki, kallu-  
tades keha ette.



Jalatõsted  
kõrvale

Hoia pärast iga  
hüpet tasakaalu.

Liigu väikeste  
hüpetega ja jala-  
tõstetega edasi.

Hüplev krabi

Alusta tagatoenglamangus sirgetel kätel, jalad põlvest kõverdatus.



Viska jalgu üles nii kiiresti kui võimalik.

Alusta tagatoenglamangus sirgetel kätel ja jalad põlvest kõverdatus.



Kõhulihaste pingutus

Mida kaugemale keha kätest viid, seda tugevamalt töötavad kõhusirgestajad.

Osav jalapööre

Alusta painutuses ette, hoides käed jalgade juures maas ja vajadusel jalad põlvest kõverdatus.



Tõuse uuesti tugijala jõul ja kerelihaste pingutusega üles painutusasendisse.

Lasku kükki ja vii jalg diagonaalselt ette, pöörates tugijalga samas suunas.



Kõndimine ümber enda

Alusta sirgetel kätel toenglamangus jalgadega liikumist ümber oma käte.

Püüa hoida mõlemad käed maas nii palju kui võimalik.



Vii keha kätest mööda, jää kätele püsima.

Tõsta üks käsi ainult korraks lahti – siis, kui pöörad tagatoenglamangusse.

Hoia kõndimise ajal jalad nii sirged kui võimalik!

Alusta kääreosis, painuta ette ja haara kätega jala tagant kinni, tõmba selg venitusse.

Venitus: Selja kumerdamine



Vaheta jalgu käärasendis.

Lasku selili, aseta käed kahele poole pead, kõverda jalad põlvest.

Lükka keha maapinnast lahti ja püsi venituses.



Venitus: sild

Kui tundub võimatu ülakeha maapinnalt üles lükata, siis jäta pea maha.

Kui suudad tugijala kanna maas hoida, saad kerelihased paremini tööle.