

Anna vastutus jalgadele!

Neid funktsionaalseid harjutusi tehes annad koormust jala- lihastele ja paned nii kogu keha intensiivselt tööle. Alusta treenimist harjutuste kergemate variantide ja lühikeste intervallidega! Tekst: Reeli Maasikamäe ja Monica Lauri | Fotod: Priit Palomets



Monica Lauri (41) on IV taseme aerobikatreener, CitySpa pea- ja personaaltreener.

Harjutused põhinevad intervallmeetodil, s.t treenitakse vaheldumisi aeglasel ja kiirel pulsisagedusel. Nii põleb tõhusalt rasvkude ja paraneb organismi aerobne töövõime.

Alusta treeningut 7–10minutilise soojendusega! Sobivad kõnd, põlve- ja sääretõstet, raskuskanded jalalt jalale ning ülakeharjutused, näiteks ölaringid, käteringid või kerepöörded.

Vali ühe harjutuse sooritamiseks intervallaeg 30 sekundist kuni 4 minutini. Intervalltreening on tõhus, kui teed harjutusi õige tehnikaga, sinule sobivas tempos ja vastavalt hetkevormile. Vahepeal tee puhkepause.

Mõnusaks intervalltreeninguks tee harjutusi nagu nooled näitavad.

2. Lähteasend: seis ühel jalal, teine taga toolil, käed puusal.

Kõverda tugijalg. Tee harjutust mõlema jalaga.

Raskem! Tõuka end kõverdatud tugijalga maast lahti.



3. Lähteasend: seis ühel jalal, teine kõverdatuna kõrval, käed kuklal. Tee painutus kõrvale ja vii küünarnukk vastu kõverdatud jala põlve. Soorita harjutust vaheldumisi mõlemale poole.

1. Lähteasend: põlvitus.

Astu kõigepealt parema, siis vasaku jalaga ette kükkasendisse. Lasku tagasi lähteasendisse, alustades sama jalaga, millega esimesena astusid. Korda harjutust, alustades teise jalaga.



4. Lähteasend: harkseis.

Lasku toengkükki ning seejärel siruta jalad taha toenglamangusse. Püsi hetk ja tule tagasi toengkükki ja seejärel lähteasendisse.

Raskem! Hüppa toengkükist toenglamangusse ja tagasi.

5. Lähteasend: tagatoenglamang, jalad kõverdatud.

Hoides puusad üleval, liigu selles asendis edasi, tõstes samal ajal vastaskätt ja -jalga maast.



6. Lähteasend: rõhtseis, käed kõrval pihkudega ülespoole.

Tasakaalu hoides lasku tugijalast alla ja too käed enda ette peopesadega kokku. Tõustes pinguta ülaselga ja too käed tagasi kõrvale.

7. Lähteasend: toenglamang küünarvartel

Tõuse sirgetele kätele ja alustades sama käega, millega tõusteski, lasku uuesti küünarvartele. Korda harjutust, alustades teise käega.

Kergem! Soorita harjutust põlvtoenglamangus.



Lõpeta treening venitusharjutustega, pöörates erilist tähelepanu jalalihaste venitamisele.