

Suvi pole enam mägede taga. Tahad esimeste soojade ilmadega tunda peeglisse vaadates paanika asemel rahulolu? Siin on sulle seitse kõige tõhusamat harjutust, mis aitavad õigeks ajaks vormi saada.

Kolme kuuga rannavormi!



Harjutused: **Igor Burdin**, City Spa ja Tervisetreener.ee personaaltreener | Konsultant: **Kadri Liivak**, Eesti Võimlemisliidu asepresident | Fotod: **Aivar Kullamaa** | Meik: **Loore Härmat**

Meestele



1. Kätekõverdused põlvetoestega

Toenglamangus kõverda käed, samal ajal too põlv kõrvale küünarnuki suunas. Tule tagasi lähteasendisse ja soorita sama teise jalaga. Tee 12 kordust.



2. Väljaastest põlvetoestega üleshüpped

Väljaastes siruta tugijalg ja tee hüpe üles, tuues taga oleva jala ette põlvetoestesse. Lähteasendisse maandudes kalluta end ette ja puuduta käega põrandat. Tee harjutust 12 korda mõlema kehapoolega.



3. Toenglamangus käteringid.

Toenglamang küünarvartel, jalad vaagna laiuselt. Siruta üks käsi üles ja too kõrvalt kaarega alla nii, et vaagna asend ei muutu. Seejärel vii käsi kõrvalt kaarega uuesti üles ja siis tagasi lähteasendisse. Soorita harjutust vaheldumisi mõlema käega, kokku 12 kordust.



4. Lauast uppasendisse.

Tagatoenglamangus kõverda jalad ja tõsta puusad maast lahti. Seejärel siruta jalad ja vii vaagen käte vahelt läbi. Tuharad hoiu kogu harjutuse ajal maast lahti. Püsi selles asendis ja naase seejärel lähteasendisse. Soorita harjutust järjest 12 korda.

Raskem variant:

soorita sama harjutust, toetudes ühele jalale, kui teine on sirutatud.



5. Toengnurkseis ühe käega.

Toenglamangus tõsta puusad üles nurkasendisse ja too samal ajal üks käsi vastu vastasjalga. Seejärel tule tagasi lähteasendisse ja soorita sama teise käega. Kokku 12 kordust.

6. Kõhulihased.

Selililamangus tõsta ülakeha maast, käed ja jalad ette sirutatud. Kõhulihastes pingutust hoides langeta käed ja üks jalg põrandat puudutamata. Seejärel tule tagasi lähteasendisse ja soorita sama teise jalaga. Hoiu ülakeha kogu harjutuse ajal maast lahti. Soorita harjutust vaheldumisi mõlema jalaga 12 korda.



7. Toenglamangus käarihüplemine.

Toenglamang, üks jalg kõverdatuna käe kõrval maas. Soorita tõukega jalgade vahetus, too teine jalg käe kõrvale maha. Tee harjutust vaheldumisi mõlema jalaga, kokku 12 korda.

Naistele



1. Kükid ühel jalal.

Seisa ühel jalal, teine jalg taga pingile toetatud. Lasku tugijalast alla kükki ja tõuse seejärel lähteasendisse. Tee harjutust esmalt ühe ja siis teise jalaga, kummagagi 12 korda.





2. Toengnurkseis ühe käega.

Toenglamangus tõsta puusad üles nurkasendisse ja too samal ajal üks käsi vastu külge. Seejärel langeta puusad, vii käsi üles ja siis tagasi lähteasendisse. Soorita harjutust vaheldumisi mõlema käega, kokku 12 korda.



3. Kükist üleshüpped topeltkükiga.

Hüppa kükist laia harkkükki ja tagasi, seejärel tee üleshüpe mõlema jala tõukega. Maandudes tule tagasi lähteasendisse – kükki. Soorita harjutust 12 korda.



4. Toenglamangus põlvetoasted kõrvale.

Toenglamangus küünarvartel tõsta üks jalg maast lahti ja too põlve küünarnuki suunas. Seejärel tule tagasi lähteasendisse ja soorita sama teise jalaga, kokku 12 kordust.



5. Puusatõsted ühe jalaga.

Selili, üks jalg kõverdatusena pingil, teine sirgelt ees. Turjale toetudes tõsta ja langeta puusi. Hoia vaagna asendit. Soorita harjutust 12 korda, sama palju ka teise jalaga.



6. Kõhulihased.

Külililamang, ülakeha ja jalad maast tõstetud, üks käsi toetatud kõrvale põrandale, teine ülal. Tõsta käsi ja jalad nii kõrgele, et puudutad jalgu. Seejärel langeta jalad ja käsi lähteasendisse. Hoia kõhulihastes pingutust ja soorita harjutust nii, et jalad ja ülakeha oleksid kogu aeg maast lahti. Tee harjutust 12 korda ühe kehapoolega, korda sama palju teise poolega.



7. Toenglamangus põlvetoostejooks.

Toenglamangus too kiire vahetusega põlvi ette, sooritades n-ö põlvetoostejooksu.