



Tõsta käed koos suusakeppidega üles, painuta kõrvale nii palju kui saad.



Keera õlad ette ja lasku ette painutusse ning tule teiselt poolt üles tagasi.

Ümber maakera

Lüüsimas saab siin suure liikumise osaliseks, kuid kontrolli, et selg oleks korralikult kaetud, vastasel juhul on oht külmetada alaselga.

Aseta suusakepid enda ette pikuti maha.



Jänesed haake tegemas

Hüppa jalad koos edasi, liitudes üle suusakeppide ja tõstes põlved võimalikult kõrgele.



Hoia hüpates tempot, kuid maandu alati teisele poole suusakeppe.

ÜKE talispordi-austajale

Et head vormi hoida ja talv mõnusamalt mööda saata, asu trennima.

Viimased talved on meil näidanud, et suusatamisega saab tegelda küll. Kui aga suusailma veel ei ole, võib kõnni- või suusakeppidega õue trennima minna. Pärast vastupidavustreeningut tuleks siis käsile võtta harjutused. Lume ja suusatamise korral tuleks samuti mõned harjutused läbi teha, et vajalikke lihaseid venitada ja tugevdada.

Seekordse harjutuskava eesmärk on venitada selga ja rinnalihaseid, tugevdada kõhu-, jala-, käe- ja ülaseljalihaseid ning stabiliseerida õla- ja käe piirkonda, et liiga suur käehoog suusatades õlale liiga ei teeks. Tee iga harjutust 12–16 korda, lõdvestu korraks ja alusta kohe sama harjutusega uut seeriat, tehes kokku 2–3 seeriat. Mida ebatasasem pind või harjumatum suusasaabas, seda parem – pead rohkem pingutama ja saad oma tasakaalusüsteemi paremini tööle.

36 ÜKS nr 6 2011

Vii käed välja-hingates kõrvale.



Pääsuke suusakepiga

Hoia keha pääsukese-asendis hoides ühes käes suusakeppi.

Pinguta ülaselga, venita rinnalihast ja hoia tasakaalu.

Sisse hingates too käed uuesti ette alla ja võta suusakepp teise kätte.



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

tekst personaaltreener MONICA LAURI (TERVESETREENER.EE) & KATRIN PÄRT (SINUISIKLIKREENER.EE) harjutajad VILLEM TÕNISBERG & MONICA LAURI & KATRIN PÄRT fotod FOTOURUUM.COM





Ebamugav kükk



Hoja käed suusakepiga üleval laias haardes.

Sisse hingates lasku, välja hingates tõuse üles, hoides käed kogu aeg üleval.

Püüa hoida käed sirged ja kannad maas – see on alguses tõeline väljakutse.

Kannad püsivad maas ainult siis, kui viid kük puusa tahapoole.

Toeta suusakepid korralikult vastu tasast pinda.

Vii keha diagonaalselt ette ja lase ennast seljaga seina poole sirgetele kätele kaldu.

Teistmoodi sõudmine



Too keha selga ja käsi pingutades uuesti ette, viies küünarnukid taha.

Naudi treeningvahendite ebastabiilsust – seljalihased töötavad väga hästi ja õlalihased stabiliseeruvad!

Aseta suusakepid risti ja diagonaalselt enda ette.



Kätekõverdused

Soorita üks kätekõverdus laias haardes

Too käed teisele poole suusakeppe ja soorita teine kätekõverdus kitsas haardes.



Suusakepid dikteerivad kätekõverduste amplituudi.

Käärhüpe

Keera väljaastes käed suusakepiga põlve poole, hoides tasakaalu.

Hoja käed kepiga vertikaalselt ees, soorita käärhüpe ja lasku väljaastesse.



Ebatasasel maal ei olegi nii lihtne käärhüppest väljaastesse "maanduda".





Üle takistuse ronimine



Hoja suusakeppe põlvede ees ja roni üle teisele poole.

Tule uuesti tagasi lähteasendisse, alustades jälle sama jalaga. Järgmine kord vaheta alustavat jalga.



Seisa ühel jalal, hoides kõhu tugeva ja suusakepi laias haardes.



Kanuutamine



Liguta käsi 8-kujuliselt, nagu sõidaksid kanuuga, tõugates seda mööda vette edasi.

Mida suuremad ringid, seda parem.



Elurõõm

Toetudes keppidele hüppa õhku ja vii jalad kas harki...

...või tõmba põlved rinna alla.

...kääri...

Hüppa keha kergeks ja meel rõõmsaks!

Lisaks kõhu lihaste treenimisele saad tugeva venituse alaseljale.

Üle takistuse astumine kätega



Võta toenglamang sirgetel kätel, suusakepid ees maas.

Astu kätega üle suusakeppide nii kaugele kui jaksad, hoia paar sekundit ja astu tagasi.



Korda sama, alustades teise käega.

Vii igas seerias suusakepid kaugemale, et peaksid astumisega rohkem pingutama.

