



Lumehelbeke

Tule lähteasendisse tagasi, hoides ülakeha ja ühte jalga kogu aeg ühel joonel.

Seisa ühele jalale ja siruta käed üles.

Kalluta keha kõrvale, nii palju kui saad.

Väljahingates tulge lähteasendisse.

Toetuge sõbraga vastastikku teineteise õlale.

Sõbrakükk

Sisse hingates laskuge kükki, viies keha ette kallutusse ja jala diagonaalselt taha.

Lumine maapind annab sellele tasakaaluharjutusele uue raskusastme!

Kui sõpra ei ole, siis leia mõni liikumatu toetuspunkt.

ÜKE TALVEL

Kasulikke ja häid harjutusi ei sega tegemast ei praegune aastaaeg ega talveriietus – leia vaba maalapp või terrass ja pane ennast proovile.

> Talv võib olla lumega või lumeta – vahet ei ole, sest enne suusa- või jooksurajale minekut on hea läbi teha funktsionaalsed harjutused, mis keha kehvustreeninguks korralikult ette valmistavad. Seekordseid harjutusi saab sooritada ka siis, kui seljas on soe ja korralik talvevarustus. Veel parem, kui sõber on kaasas – koos on lõbusam ja harjutustel teine hoog sees.

Soorita juuresolevaid harjutusi järjestikku kuni venitusteni ja alusta siis otsast peale, tehes nii 2–3 ringi ja sooritades iga harjutust 16–20 korda. Venituste tegemise võid jätta ka pärast suusatamist või jooksu/kõndi, kuid hästi sobivad need ka trenni algusesse ja lõppu. Toredat talveaega ja treeninguid õues!



Hoida käed kukla taga ja seisa ühel jalal, toetades teist jalga kergelt maha.

Kõhu-
lihaste-
harjutus

Hinga välja ning tõsta põlv ja küünarnukk üksteise suunas, painutades keha küljele.



Püüa lähteasendisse tagasi minna aeglaselt ja tasakaalu hoides!

tekst personaaltreener MONICA LAURI (tervisetreener.ee) & VILLEM TÕNISBERG (sinuiskiktreener.ee) & KATRIN PÄRT (sinuiskiktreener.ee) harjutajad MONICA LAURI & KATRIN PÄRT (sinuiskiktreener.ee) & VILLEM TÕNISBERG fotod FOTORUUM.COM





Talvepuude saagimine



Seisa paarilisega, samapoolsed jalad ees, ja võta tugev haare paarilise randmest.

Tee paarilise kätt enda poole tõmmates saagimisliigutus, rakendades seljalihaseid.

Seejärel kordab paariline sama.

Hüpped üle lumehangede



Kui tasakaal käes, liigu edasi või tagasi.

Kui hanged käepärast, siis hüppa üle hange ja jää ühel jalal tasakaalu hoidma.

Kui lund ei ole, siis kujutle, et hüppad kiviilt kivile!

Kombineeri kätekõverdusi viisil, nagu sa neid varem teinud pole.

Mida kõrgemale jalad kõrgendusel tõstad, seda raskem on harjutus.



Käte-kõverdused

Muuda ka käte asendit – käsi kõrgemale astmele asetades saab rinnalihas suurema koormuse.

Paarilise ülesandeks on reguleerida raskust – mida aeglasemalt kätt sirutad, seda parem!



Hoia küünarvarred ees ja hüppa ühel jalal edasi-tagasi, poksi sõbraga!

Kukeposk

Hoides kaaslasel käest kinni, kalluta ennast ettepoole ja tõmba rinnalihased venitusse.



Leia "mugav" poos ning lase tuhara- ja seljalihastel venida.

Hoia venitusesendeid, lugedes samal ajal kümneni!



Venitus "Titanic"

Tõsta üks jalg üle põlve ja lasku kükki.

Ilma eest kaitseb:



Sõbra puudusel ajab ka tugipost asja ära – sel juhul soorita venitust ükshaaval mõlema käega!

