



Maakuulaja / rinna ja käelihastele, kõhu põikilihastele

Hoi 2–3 sekundit asendit ja välja hingates suru end tagasi lähteasendisse. Korda teisele poole. Lisaks rinnalihastele saavad ka kerelihased korralikult tööd teha!



Kobra kettaga / selja- ja kerelihaastele



Tee harjutust mõlema käe ja tasakaaluasendiga 12 korda.

ÜKE jõusaalis

Kui väljas ilm veel vesine, siis on jõusaal see koht, kus on võimalik efektiivselt trennida ja lähenevaks välihoajaks ettevalmistusi teha.

Seekordne üldkehaline ettevalmistus e ÜKE keskendub harjutustele, mida saab lihtsalt teha kas spordiklubi jõusaalis või ka treeninghalli jõusaalinurgas. Vahendeid pole palju vaja – piisab pingist, kettast, topispallist ja enda keha raskusest.

Sisehooajal on soovitatav keskenduda harjutustele, mis annavad seljale ja kerelihaastele teistsugust tööd kui õues. Juuresolevas kavas on seljale harjutusi rohkem kui rinnalihastele, et parandada üldist lihastasakaalu, mis näiteks ratas sõites kipub käest minema. Mõned harjutused (nagu Kobra) on klassika – võta see võimaluse korral ikka ja jälle treeningkavasse, vahetades ainult raskusi.

Head trennimist sisetuningimustes ning veidi kannatust – varsti saab välja trennima!

Alusta trennimist kerge 10–15-minutilise soojendusega kas jookslindil, veloergomeetril või sõudeergomeetril.

34 ÜKS nr 2 2011



Hinga sisse ja lasku kükki, viies ketta küljele, justkui tahaksid selle maha panna.



Kükist püsti tõustes pööra tähelepanu jõujaama fikseerimisele.

tekst personaaltreener MONICA LAURI (TERRIVETREENERE) & harjutajad VILLEM TÕNISBERG & MONICA LAURI fotod FOTORUUM.COM





Välja hingates tõmba käed ketastega eest üles, tõmmates küünarnukid diagonaalselt selja taha.

Eest tõmbed kaldpingil / seljalihastele

Sisse hingates langeta kettad. Tee harjutust 20 korda.

Kaldpink annab võimaluse keskenduda korralikult seljalihaste treenimisele.



Kükisthüpe seinapuudutusega / kardioharjutus südamele



Hüppa üles ja puuduta seinat – iga järgmine hüpe võiks olla kõrgemale.

Tee hüppeid kokku 20 korda, puudutades seinat võrdset mõlema käega.



Seisa ühel jalal ja hakka kettaga ümber pea ringitama.

Ühel jalal kettaringid / kere- ja käelihastele

Selline ringitamine annab väga hea liikuvuse õlavöäle.



Tee ringe aeglaselt mõlemat pidi vähemalt 8 korda ja siis vaheta jalga.

Hüpped on paljude lemmikud, kuid keskendu just pingil kükki laskumisele.



Hüpe pingile ja maha / jalalihastele

Hüppa pingile, lastes ennast sujuvalt sügavale kükki, ning astu maha.

Hüppa 20 korda, vahetades jalga.





Lasku risti pingile, hoides pea ja õlad pingil ning puusad üleval.



Ületõmbed kettaga / rinna-, selja- ja tuharalihastele, tritisepsile

Hinga sisse ja vii pea-aegu sirged käed kettaga üle pea, välja hingates too käed vertikaalselt enda kohale tagasi.



Seda harjutust tehes saad tööle ka lüli-sammast toetavad süvalihased.

Lasku selili rullile, hoia selg tugevalt kõhulihastega paigal ning käärita jalgu vähemalt 20 korda.



Rullil käärid / kõhu sisemiste stabilisaatorite



Sellised liikumad rullid on käepärast paljudes jõusaalides, lisaks kõhulihase treenimisele saad samal ajal ka seljate massaaži.

Topispalliga visked / kõhu-sirgestajatele



Püstiasendis viskaja peaks kontrollima jalgade asendit, hoides jalgu viskamise ajal väljaasteasendis.

Istudes maas viska kaaslasele üle pea topispall, kaaslane püüab palli ja viskab üle pea tagasi.

Visates hinga välja ja püüdes sisse.

Hinga läbi suu tugevasti sisse ja välja.



Shindo kopsu- ja jämesoolekanali venit

Tõsta käed selja taha, pane põidlad risti, hinga sügavalt sisse ja välja hingates painuta ette ning too käed seljatagant üle.



Püüa venituses olla vähemalt paar minutit.

Kui sõber käepärast, siis on seda harjutust tore koos teha, kui sõpra pole, kõlbab ka sein, mille vastu pall visata. Tee harjutust 20 korda.

Hea venit

