

Head tasakaalutunnetust ja keha valitsemist läheb igapäevaelus vaja tihti – kas või talvel libedal tänaval liikudes. Kodus treenides võid appi võtta puust või plastmassist kepi, milleks sobib väga hästi ka tavaline harjavar.

Harjavarrest saab kerelihaste võlukepike

Harjutused: **Monica Lauri**, City Spa personaaltreener | Konsultant: **Kadri Liivak**, Eesti Võimlemisliidu asepresident
Fotod: **Aivar Kullamaa** | Meik: **Pille Ollin**

1. VÄLJAASTEKÜKID KEREPÖÖRDEGA

Soorita
kõiki harjutusi
2–3 seeriat, igas
seerias
10–16 kordust.



- > Harkseis, käed kepi ees.
- > Vii üks jalg taha risti ja lasku kükki, tehes samal ajal kerepöörde kõrvale.
- > Tule tagasi lähteasendisse ja soorita sama teisele poole.

Mõju: kere-, reie- ja tuharalihased.

2. KÄTERINGID KEPIGA



- > Seisa ühel jalal, hoides keppi otstest ees.
- > Soorita vaheldumisi kätega ringe, lükates kepi abil ühe käega teist kätt tahapoole.
- > Korda sama, seistes teisel jalal.

Mõju: õlavöötmelihased, arendab tasakaalu.

4. TÄHT



- > Seisa ühel jalal, hoides keppi ees.
- > Tõsta jalg kõrvale. Hoia tasakaalu ning kalluta kere kõrvale, sirutades käsi üles.
- > Hoia asendit, seejärel tule tagasi lähteasendisse. Korda sama teisel jalal.

Mõju: kere- ja jalalihased.

3. ÜHEL JALAL KÜKK



- > Seisa ühel jalal, üks käsi toetub kepile.
- > Hoia kepi kinni ja soorita kükk ühel jalal.
- > Korda sama teise jalaga.

Mõju: tuhara- ja jalalihased.

5. PÄASUKE KEPIGA



- > Seisa ühel jalal, hoia keppi vertikaalselt seljal.
- > Kalluta kere ette, viies jalg taha ja hoides selga kepi kontaktis. Tõuse uuesti lähteasendisse.
- > Korda sama teise jalaga.

Mõju: kere-, jala-, tuhara- ja seljalihased.

6. KEREPÖÖRDED ISTUDES



- > Istu, jalad kõverdatud, hoides keppi ees.
- > Kalluta kere taha ja tee samal ajal kerepööre kõrvale.
- > Tule tagasi lähteasendisse ja tee sama teisele poole.

Mõju: kõhulihased.

Raskem!
Harjutust sooritades tõsta jalad põrandalt üles.

7. KÕHULI ÜLAKEHATÕSTED



- > Lama kõhuli, sirged käed kepiga selja taga.
 - > Tõsta ülakeha põrandalt ja käed taha üles.
- Mõju:** seljalihased.

Raskem!

Tõsta samal ajal üks jalg taha.

Venitus!

ÕLAVÖÖTME JA SELJALIHASTE VENITUS



Hoia venitust 10-20 sekundit.

- > Kallutusseis, hoia keppist kinni, kepp otsaga maas.
- > Suru õlavöödet allapoole, tunneta venitust õlavöötmes ja seljalihastes.

Video!

Vaata kindlasti ka trennivideot www.tervispluss.ee.