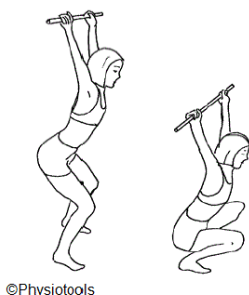


ÜKE kava 11.-12.03

11.03. tee esimesel leheküljel olevad harjutused. 12.03. tee teisel leheküljel olevad harjutused. Seeriad:

- 11-13 aastased 2 seeriat
- 14.aastased ja vanemad - 3-4 seeriat



©Physiotools

Seistes, käed on sirgelt pea kohal koos

Hoia rindekere otse ja käed pea kohal. Mine aeglaselt kükki ja tõuse kiirelt tagasi püsti.

3 seeriat, 15 korda



©Physiotools

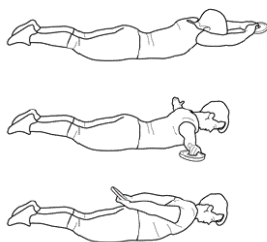
Toenglamang sirgetel kätel. Pinguta kõhu-, selja- ja tuharalihaseid - hoia keha tugevalt!



Too üks põlv ette käte vahele ning samal ajal hoia keha tugevalt paigal - ära vaju küljele ega seljast läbi. Hoia hetk ja vii jalg tagasi sirgeks. Korda samamoodi teise jalaga.

Raskem variant: puuduta vastaskäega kanda.

3 seeriat, 10-15 korda mõlema jalaga



©Physiotools

Kõhuli, käed on sirgelt üle pea. Hoia ühte hantlit või väikest ketast käes. Tõsta käed ja jalad maast üles, pinguta seljalihaseid.

Hoia käed õhus ja too käed kaarega puusa taha. Anna hantel/raskus teise kätte ning too käed tagasi pea kohale.

3 seeriat, 10-15 ringi mõlemas suunas



©Physiotools

Triitsepsi surumised toolil.

Ole seljaga tooli poole ja toeta käed toolile/pingile. Jalad on toetatud põrandale.

Kõverda küünarnukid ja mine nii sügavale kui saad. Tõuka end tagasi üles.

3 seeriat, 20-30 korda

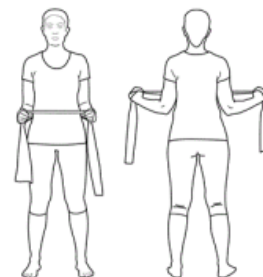


©PhysioTools

Toenglamang külili, jalad on sirgelt. Toeta end sirgele käele või küünarvarrele.

Pinguta kõhulihaseid ja tõsta puusad üles. Hoia keha tasakaalus 30 sek. Raskem variant: asendit hoides tõsta ja langeta rahuliku tempoga pealmist jalga.

Korrata 5 korda.

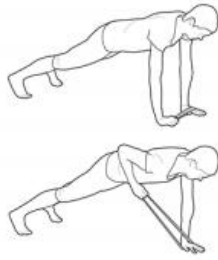


©Physiotools

Seistes või istudes. Käed on kõverdatult keha kõrval, küünarnukid vastu keha, hoia kummilinti mõlemas käes.

Hoia küünarnukid paigal ja vii küünarvarred laiali. Suru õlad taha.

3 seeriat, 15-20 korda



©Physiotools

Toenglamangus. Hoida kummilinti mõlemas käes. Hoida tuhara- ja kõhulihaseid pingutatult ning kehatüvi tugevalt paigal.

Kõverda üht kätt küünarliigesest taha suunas ja too rusikas keha kõrvale. Hoida hetk ja korda samamoodi teise käega.

3 seeriat, 20 korda

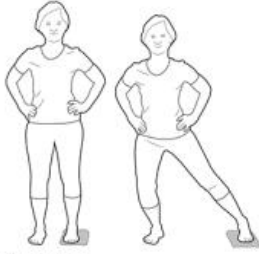


©Physiotools

Toenglamangus.

Lükka puusa taha ja too keharaskus jalgadele. Tule kolmnurga asendist ja puuduta ühe käega vastasjalga. Tule tagasi toenglamangusse ja korda samamoodi teisele poole.

3 seeriat, 20 korda

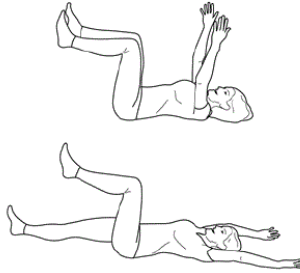


©Physiotools

Seistes.

Kõverda üht jalga põlvest ja libista teine jalg sirgelt vaheldumisi kõrvale ja taha.

3 seeriat, 20 korda (10 kõrvale + 10 taha)

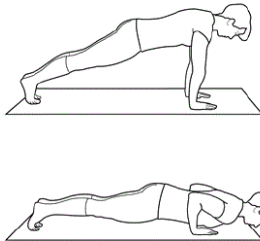


©Joanne Elphinston

Sellili lamades. Jalad on kõverdatult õhus, käed on sirgelt rinna ees. Pinguta kõhulihaseid ja hoida alaselg vastu maad.

Hoida kõhulihaste pingutust ning siruta käed ja üks või mõlemad jalad üle pea nii kaugele, et suudad veel alaselga vastu maad hoida.

3 seeriat, 15-30 korda.



©Physiotools

Kätekõverdused sirgetel jalgadel. NB! hoida kehatüvi tugevana ja keha liigub ühel joonel üles-alla.

Raskem variant: tõsta vaheldumisi ühte jalga samal ajal üles

Kergem variant: toeta põlved maha

3 seeriat, 20-30 korda



©Physiotools

Lamades kõhuli, käed on sirgelt üle pea.

Tõsta käed põrandalt üles ja suru abaluud kokku. Kõverda käed küünarliigesest ja too küünarnukid roiete juurde. Suru abaluud alla puusa poole. Hoida 2 sek asendit. Too käed rahulikult tagasi üles sirgeks ja pane käed maha.

3 seeriat, 15-20 korda.

