

ÜKE kava

14.aastased ja vanemad

1.osa 3 seeriat, kaks kõrvuti olevat harjutust tuleb teha vaheldumisi. Seeriate vahel paus 45 sek, paus järgmise eelmise ja järgmise rea harjutuste vahel 1 min.

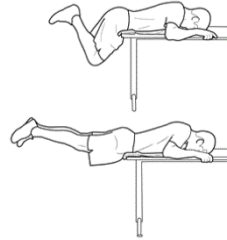


©Joanne Elphinston

Seistes, käed on sirgelt pea kohal.

Astu samm ette ja kõverda mõlemad jalad põlvest. Hoi a rindkere otse. tule tagasi püsti.

12-15 korda mõlema jalaga



©Physiotoools

Kõhuli voodis, jalad on üle voodi ääre.

Kõverda jalad põlvest ja too kannad tuhara poole. Siis siruta jalad põlvest sirgeks, et jalad oleksid kehaga ühel joonel. Tunnetu tuhara ja reie tagakülje pingutust. Võid teha ka kannajala liigutusena.

20-30 korda

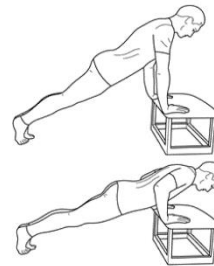


©Physiotoools

Triitsepsi surumised toolil.

Ole seljaga tooli poole ja toeta käed toolile. Jalad on toetatud põrandale. Kõverda küünarnukid ja mine nii sügavale kui saad. Tõuka end tagasi üles.

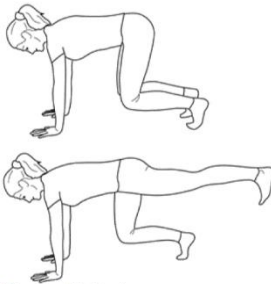
15-20 korda



©Joanne Elphinston

Kätekõverdused toolil või madalal pindil sirgete jalgadega. Käed liiguvad keha lähedalt. Lisaraskuseks võid panna raamatuid täis seljakoti selga.

20-30 korda

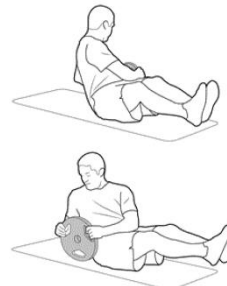


©Joanne Elphinston

Käpuli, toeta end sirgetele kätele. Pinguta kõhulihaseid ja tõsta põlved maast üles.

Hoi a keha otse ja tugevana ning siruta üks jalg taha sirgeks. Hoi a hetk ja too jalg tagasi kõveraks. Hinga rahulikult.

10-20 kordust mõlema jalaga



©Physiotoools

Kerepöörded istudes.

Istu maas, jalad on sirgelt enda ees õhus. Hoi a mõlema käega raskusest kinni. Pööra ülakeha vasakule-paremale rahuliku tempoga. Hoi a kõhulihaseid kergelt pingutatult.

30-40 kordust (mõlema poolega kokku)

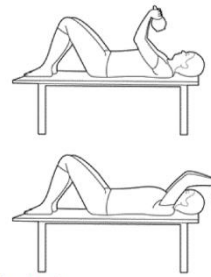


©Physiotoools

Kõhuli, käed ja jalad on sirgelt. Tõsta käed ja jalad maast üles

Tõsta tempokalt üles vastaskätt ja -jalga.

50-100 korda



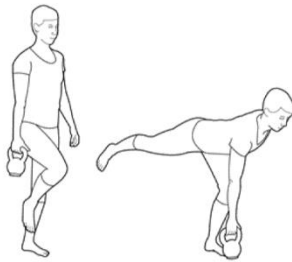
©Physiotoools

Selili, jalad on kõverdatud. Käed on sirgelt rinna kohal, hoi a rasket seljakotti mõlemas käes.

Siruta käed üle pea peaaegu maani ja siis too käed tagasi rinna kohale.

15-20 korda

2.osa 3 seeriat, kaks kõrvuti olevat harjutust tuleb teha vaheldumisi. Seeriate vahel paus 45 sek, paus järgmise eelmise ja järgmise rea harjutuste vahel 1 min.



©Physiotools

Seistes 1 jalal, hoiu vastaskäes raskust või seljakotti.

Kalluta end sirge seljaga ette ja tõsta õhus olev jalg taha üles. Hoiu keha otse.

Korrata 15 korda

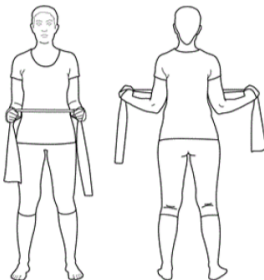


©Physiotools

Seistes, kummilint on seotud ümber mõlema hüppeliigese.

Libista üks jalg sirgelt kõrvale ja kõverda teist jalga põlvest. Hoiu hetk ja too rahulikult tagasi. Tunnetu tuharate pingutumist.

Korrata 15-20 korda



©Physiotools

Seistes või istudes. Käed on kõverdatult keha kõrvale, küünarnukid vastu keha, hoiu kummilinti mõlemas käes.

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

15-20 korda

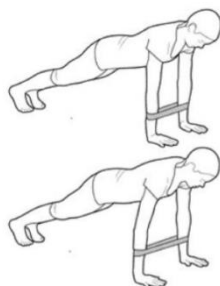


©PhysioTools

Seistes ette kallutatud asendis. Kummilint on jalgade all. Käed on sirgelt all, hoiu mõlema käega kummilindist kinni.

Too käed sirgelt kõrvale ja suru abaluud kokku. Hoiu randmed otse. Hoiu keha tugevana ning jälgi, et kehaga üles-alla ei liiguks.

Korrata 15-20 korda



©Physiotools

Toenglamangus. Kummilinti on ümber mõlema käe. Hoiu tuhara- ja kõhulihaseid pingutatult ning kehatüvi tugevalt paigal.

Tõsta üks käsi kõrvale. Hoiu keha otse. Tõsta käsi tagasi keskele ning korda samamoodi teise käega.

Korrata 20-30 korda kokku



©Physiotools

Toenglamangus.

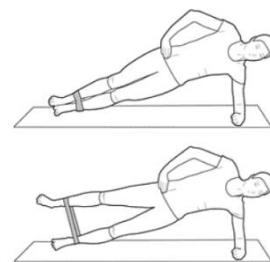
Tule allavaatava koera ehk kolmnurga asendisse ja puuduta käega vastas jala säärt. Tee vaheldumisi ühele ja teisele poole.

15 korda mõlemale poole



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. Hoiu 2 sek asendit. Too käed rahulikult tagasi üles sirgeks ja pane käed maha.



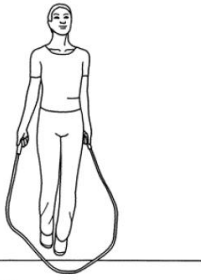
©Physiotools

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

Pinguta kõhulihaseid ja tõsta puusad üles. Hoiu keha tasakaalus. Tõsta rahuliku tempoga peamine jalg üles ja pane tagasi maha. Raskem variant: kummilint on ümber hüppeliigese

Korrata 10-20 korda

HIIT – ringtreeningu na, 4 seeriat. Paus harjutuste vahel 30 sek, seeriade vahel 1 min.



Hüppenööriga hüpped 2 min
või 250 hüpet

Kui hüppenööri ei ole, siis tee
kohapeal põlvetõste jooksu 2
min

©Physiotools



©Physiotools

Seistes, toeta seljakott turjale.
Hoia selg sirgelt, suru õlad
taha ning pinguta selja- ja
kõhulihaseid.

Kalluta end sirge seljaga ette,
lükka puusad taha ja kõverda
natukese põlvi. Mine nii
kaugele kuni suudad veel
selga sirgena hoida.
Keharaskus on suunatud taha
kandadele.

15-20 kordust



Trepiastemele hüpped koos
jalgadega. Astu tagasi alla.

Kui astmele hüpped pole
võimalik, siis tee hoota
edasihüppeid nii kaugele kui
võimalik.

Korrata 8-10 korda.

©Physiotools

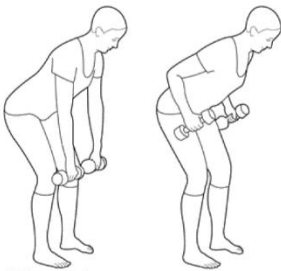


©Physiotools

Seistes, hoia seljakotti käes
enda ees.

Astu ühe jalaga pikk samm
ette ja pööra rindkere
eesoleva jala poole. Hoia
kehatüve lihased pingutatult.
Astu tagasi ja korda
samamoodi teise jalga.

10-15 korda mõlema jalaga



©Physiotools

Seistes ettekallutuses, jalad
kergelt põlvest painutatud,
selg sirge. Hoia seljakotti
käes, käed on sirgelt all.

Kõverda käsi ja too kott
kõhuni. Hoia selg sirge ja suru
abaluud kokku. Too kiire
tempoga

15-20 korda