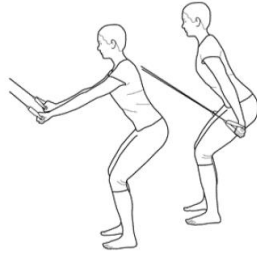


ÜKE kava

14.aastased ja vanemad

1.osa 4 seeriat, ringtreening. Harjutuste vahel paus 30 sek, seeriate vahel paus 1 min.

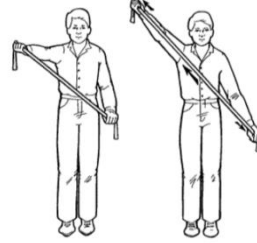


©Physiotools

Seistes, kummilint on kinnitatud kuhugile kõrgele (nt pandud sõlmega üle ukse). Hoida kummilindist kätega kinni, käed on sirgelt üleval.

Pinguta kõhu- ja seljalihaseid ning too käed sirgelt puusade kõrvale. Hoida hetk aj too käed rahulikult tagasi üles.

Korrata 20-30 korda



©The Saunders Group Inc.

Seistes, hoida kummilindist kätega kinni, käed on sirgelt ees.

Too käed sirgelt diagonaali lahku - üks üles, teine alla. Pinguta ülaselja lihaseid. Hoida hetk ja too käed kontrollitult tagasi ette kokku.

Korrata 15-20 korda mõlemat pidi

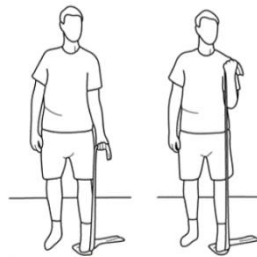


©Physiotools

Ühel jalal kükid maad või hüppeliigese puudutamisega.

Üks jalg on taga kõverdatult õhus. Kõverda toejalg põlvest ja puuduta kätega maad või hüppeliigest. Kohe keha tugevalt ja tasakaalus.

15 korda

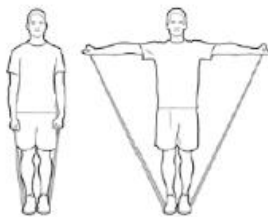


©Physiotools

Seistes, kummilint on jala all ning hoida kätega kummilindi ottest kinni.

Painuta kätt küünarliigesest üles (küünarnukk on koguaeg vastu kehal), hoida hetk ja lase käsi aeglaselt tagasi alla.

Korrata 15-20 korda

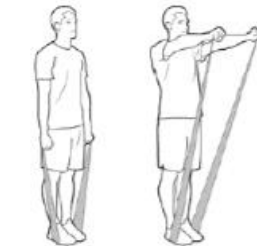


©Physiotools

Seistes, kummilint on jalgade all. Hoida kätega kummilindi ottest kinni. Pinguta kehatüve lihaseid ja hoida end harjutuse ajal tugevana.

Tõsta käed sirgelt kõrvale õlgade kõrgusele.

Korrata 15-20 korda

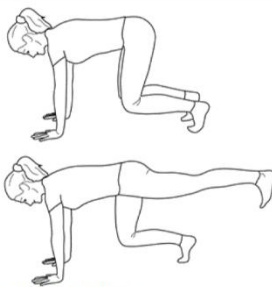


©Physiotools

Seistes. Käed on sirgelt all, hoida kummilindist kinni.

Pinguta kehatüve- ja tuharalihaseid ning tõsta mõlemad käed sirgelt ette õla kõrgusele.

Korrata 15-20 korda

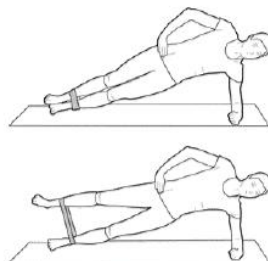


©Joanne Elphinston

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

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

10-20 kordust mõlema jalaga



©Physiotools

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

Pinguta kõhulihaseid ja tõsta puusad üles. Hoida keha tasakaalus. Tõsta rahuliku tempoga pealmine jalg üles ja pane tagasi maha. Raskem variant: kummilint on ümber hüppeliigete

Korrata 10-20 korda

2.osa 4 seeriat, kava teha kahes osas: ringtreeninguna esimesed 4 harjutust ning pärast eraldi ringtreeninguna viimased 4 harjutust. Harjutuste vahel paus 30 sek, seeriate vahel paus 1 min.



©Joanne Elphinston

Seistes, tagumine jalg on toetatud toolile.

Kõverda mõlemad jalad põlvest ja proovi tuua tagumise jala põlv võimalikult maa lähedale.

15-20 korda



©Physiotools

Seistes veerandkükis, kummilint on seotud ümber päkkade.

Kõnni kükki asendis külg ees 15 sammu. Tõsta jalgu maast üles, ära libista.



Selili, jalad on kõverdatud. Üks jalg on kõverdatult õhus. Raske seljakott on toetatud puusale



Pinguta tuharalihaseid ja tõsta puusad üles. Hoiu 2 sek, lase puusad aeglaselt tagasi alla.

20 kordust

©Physiotools

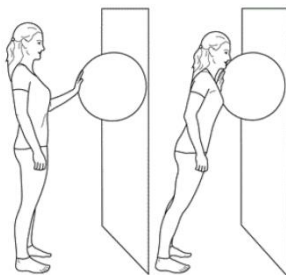


©PhysioTools

Külili toenglamang, toeta end küünarvarrele.

Too õhus olev käsi keha alla ja pööra end rindkerest kaasa. Sirua end tagasi üles. Hoiu keha taskaalus ja kõhulihased pingul.

15-20 korda



©Joanne Elphinston

Kätekõverdused vastu seina 1 käega.

Raskem variant on teha koos palliga - pall on seina ja käe vahel.

Korrata 15-20 korda



©PhysioTools

Seistes, kummilint on ühe jala all. Hoiu samapoole käega kummilindist kinni. Käsi on kõverdatult pea kõrval. kummilint jookseb selja tagant.

Hoiu keha tugevana ning siruta käsi üles sirgeks. Hoiu küünarnukk paigal - ära liiguta küünarnukki ette-taha.

Korrata 15-30 korda.

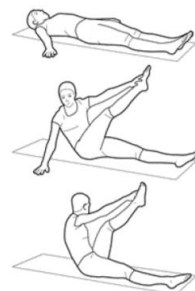


©Physiotools

Toenglamangus.

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

15 korda mõlemale poole



©Physiotools

Selili, toeta käed kõrvale maha.

Tõsta ülakeha ja üks jalg maast üles. Puuduta vastaskäega õhus oleva jala põida. Tule tagasi selili ja korda samamoodi teisele poole.

15-20 korda mõlema jalaga

HIIT – ringtreeninguna, 4 seeriat. Paus harjutuste vahel 30 sek, seeriatega vahel 1 min.



©PhysioTools

Kohapeal põlvetooste jooks.

1 min

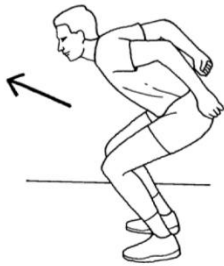


©PhysioTools

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

Hoota edasihüppeid nii kaugele kui võimalik + maandumisel kohe üleshüppe käte sirutusega.

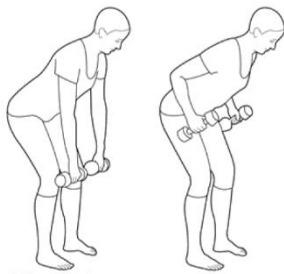
Korrata 6-8 korda



©PhysioTools

Hüppenööriga hüpped 2 min või 250 hüpet

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



©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