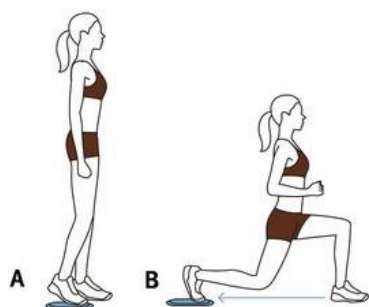


ÜKE kava

10.-13.-aastased

Harjutusi teha 2-3 seeriat (ehk 2-3 ringi läbi) – sõltuvalt enda võimekusele. Oluline on see, et kava lõpetades oleks keha ja lihased mõõdukalt väsinud.



Diagonaali väljaasted.

Astu ühe jalaga pikalt ette vaheldumisi vasakule risti ja paremale risti. Kõverda mõlemad jalad põlvest kuni saad tagumise jala põlve peaaegu vastu maad. Tule tagasi püsti. Hoia keha koguaeg otse ette suunatuks.

10-15 kordust mõlema jalaga



©Physiotools

← Kõhuli rätiku sliderid

Kõhuli põrandal suure rätiku peal. Käed on sirgelt üle pea põrandale toetatud.

Tõmba end kätega mööda põrandat edasi ning too küünarnukid roiete juurde. Suru abaluud kokku, hoia hetk ja lükka käed tagasi sirgeks.

Käed on koguaeg põrandaga kontaktis. 15 korda

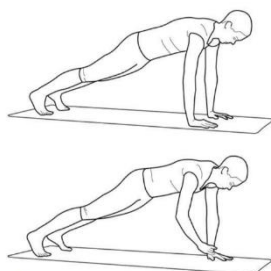


©PhysioTools

Külili puusatõsted. Toeta end küünarvarrele. Hoia keha otse ning pinguta kõhu- ja tuharalihaseid. Tõsta puusad üles, hoia 2 sek. Lase puusad tagasi alla. All pausi ei tee. 15-20 kordust

Kergem variant: alumine jalg on kõverdatud

Raskem variant: jalad on sirgelt või alumine jalg on kõverdatud ja pealmine jalg on sirgelt õhus



Toenglamang sirgetel kätel. Hoia koguaeg kõhu-, selja- ja tuharalihased pingutatult. Ole asendis nii kaua kuni suudad veel keha sirgelt hoida ja tunned kõhulihaste pingutmist.

Kui suudad hoida >30 sek. Siis asendit hoides tõsta käsi vaheldumisi üles (kas puuduta teist kätt või siruta üle pea). 10 korda mõlema käega



©PhysioTools

Seistes. Käed on sirgelt ees, hoia mõlema käega kummilindist kinni. Lint on kergelt pingul.

Too käed sirgelt kõrvale ja suru abaluud kokku. Lint on rinna kõrgusel. Hoia randmed otse.

Korrata 15-20 korda