

ÜKE kava

14.aastased ja vanemad

1.osa

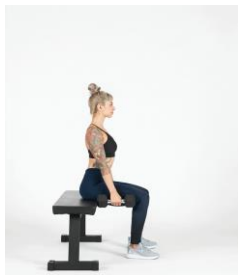


©Physiotools

Bulgaaria käärkükid.

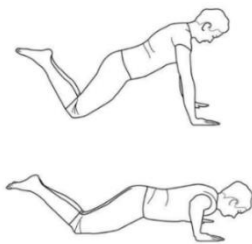
Seistes astme ees, tagumine jalg on toetatud astmele. Kui astet pole, siis võib ka panna toolile.

Kõverda jalad põlvedest ja proovi saada tagumise jala põlv võimalikult madalale. 15-20 korda



Seistes tooli ees. Istu aeglaselt toolile. Jää korraks (1-2 sek) istesse ning siis tõuse toolilt üles jõulise hüppega. Maandu pehmelt – maandu päkkadele, siis pane maha kannad ja lõpuks kõverda ka põlved.

10-15 korda



Kätekõverdused. Hoida harjutuse ajal keha tugevana ja too rind võimalikult pörandale lähedale. Küünarnukid suuna diagonaalselt endast eemale. 30 korda

Kergem variant: toeta põlved maha

Raskem variant: sirgetel jalgadel

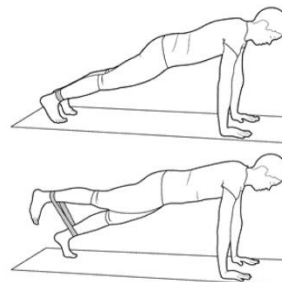


Kõhuli, hoida kummilinti käes. Käed on sirgelt üle pea.

Tõmba lint pingule (vajadusel hoida lindist kahekordselt kinni) ning kõverda küünarnukid roiete juurde. Lint tuleb kukla taha.

Korrata 20 korda

©Physiotools



Toenglamangus. Kummilinti on seotud ümber mõlema jala hüppeliigese. Hoida tuhara- ja kõhulihaseid pingutatult ning kehatüvi tugevalt paigal.

Tõsta üks jalg maast üles ja hoida 3-5 sek. Hoida keha otse. Korda samamoodi teise jalaga.

Korrata 20-30 korda kokku

©Physiotools



©PhysioTools

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

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

Korrata 15-30 korda.



©PhysioTools

Külili toenglamangus, toeta end küünarvarrele. Jalad on sirgelt ja puusad õhus. Teine käsi on sirgelt kõrval õhus. Hoida keha tugevana.

Too õhus olev käsi alla ja pööra end rindkerest kaasa. Hoida tasakaalu. Too käsi tagasi üles ja pööra end otseks.

15-20 korda

2.osa



©Physiotools

Seistes, kummilint on seotud ümber mõlema hüppeliigese.

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

Korrata 15-20 korda



©Physiotools

Selili, jalad on sirgelt õhus. Käed on sirutatult ees.

Tõsta ülakeha üles ja puuduta kätega päkkasid.

15-20 korda

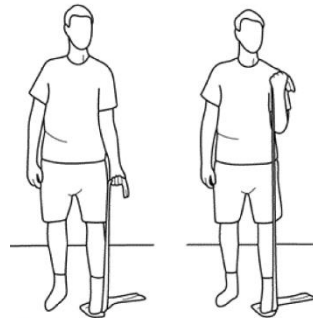


©PhysioTools

Seistes, kummilint on jalgade all. Hoi a kätega kummilindi ottest kinni. Pinguta kehatüve lihaseid ja hoi a end harjutuse ajal tugevana.

Kõverda käed üles rinna juurde, pööra küünarvarred üles (rusikad on suunatud lakke) ja siis siruta käed üles sirgeks. Too käed samat pidi rahulikult tagasi alla.

Korrata 15-20 korda

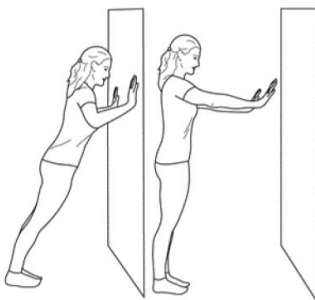


©Physiotools

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

Painuta kätt küünarliigesest üles (küünarnukk on koguaeg vastu keha!), hoi a hetk ja lase käsi aeglaselt tagasi alla.

Korrata 15-20 korda



©Joanne Elphinston

Kätekõverdused vastu seina.

Toeta käed sirgelt vastu seina. Kõverda käed küünarliigesest. Hoi a hetk ja siis tõuka nii kiiresti ja kõvasti kui saad end seinast eemale. Raskem variant: põrandal tehes.

Korrata 10 korda.

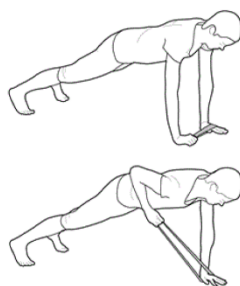


©PhysioTools

Trepiastemele hüpped koos jalgadega.

Proovi saada nii kõrgele astmele kui võimalik.

Korrata 10-15 korda.



©Physiotools

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

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

3 seeriat, 20 korda