

Ujumisklubi Briis ÜKE kava 1

04.01.-10.01.21

Juhend:

Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
Vaba	1.osa Aeroobne 30-45 min	2.osa	Aeroobne 1-1,5h	1.osa Aeroobne 30-45 min	2.osa	Aeroobne 1-1,5h

Aeroobne – kõnd, jooks, suusatamine, jalgratas.

1.osa – 3 seariat. Võid teha kas 2 harjutust vaheldumisi või kõik harjutused järjest läbi ringtreeninguna.



Selili, jalad on kõverdatult. Üks jalg on õhus. Pinguta kõhu- ja tuharalihaseid.

Tõsta puusad üles, hoia 2 sek. Lase puusad tagasi alla. All pausi ei tee.

15-20 kordust



©Physiotools



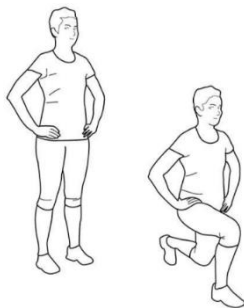
Külili, toeta end küünarvarrele, jalad on sirgelt. Hoia keha otse ning pinguta kõhu- ja tuharalihaseid.

Tõsta puusad üles, hoia 2 sek. Lase puusad tagasi alla. All pausi ei tee.

15-20 kordust



©Physiotools



Seistes

Astu ühe jalaga pikk samm ette ja kõverda mõlemad jalad põlvest. Hoia keha otse. Tee tempokalt.

15-20 kordust



Toenglamang, sokid on jalas.

Hoia käed sirgelt ja kehatüvi tugevalt. Libista jalad sirgelt käte juurde ja tagasi.

15-20 kordust

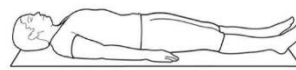


Toenglamang sirgetel kätel. Hoia koguaeg kõhu-, selja- ja tuharalihased pingutatult.

Hoia keha paigal ning tõsta üks käsi üles ja puuduta teist kätt.

Raskem variant: siruta üks käsi üles pea kõrvale.

15-20 kordust mõlema käega

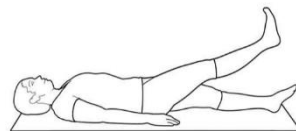


Selili lamades. Pinguta kõhulihaseid ja hoia alaselg maas. Tõsta jalad maast natukese üles ja siruta põiad.

Liiguta jalgu vaheldumisi õhus üles-alla.

Raskem variant: ülakeha on maast üles tõstatud

40-50 kordust mõlema jalaga kokku



2. osa - 3 seeriat. Võid teha kas 2 harjutust vaheldumisi või kõik harjutused järjest läbi ringtreeninguna.

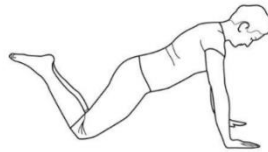


siotools

Seistes poolkükis. Lisa raskuseks võid siduda kummilindi ümber päkkade.

Kõnni kükis asendis külg ees 12-15 sammu. Tõsta jalgu maast üles, ära libista.

Korrata 3 korda mõlema küljega.

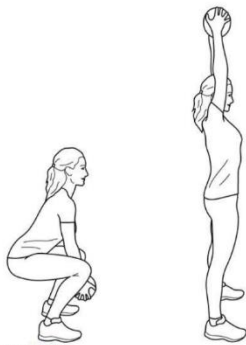


Kätekõverdused põlvedel või sirgetel jalgadel

Hoia harjutuse ajal keha tugevana ja too rind võimalikult põranda lähedale.

Küünarnukid suuna diagonaalselt endast eemale.

1 min järjest



©Joanne Elphinston

Seistes, hoia raskust käes (nt trennikotti). Käed on sirgelt all.

Tee sügavkük. Kükist püsti tulles tõsta käed sirgelt üles pea kohale. Tee tempokalt.

1 min järjest

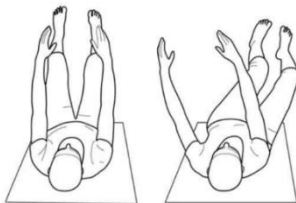


©Physiobots

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

15-20 kordust



Selili, põlved on painutatult õhus. Käed on sirgelt ees õhus.

Pinguta kõhulihaseid ja hoia selg vastu maad. Aegselt kalluta jalgu ühele ja teisele poole. Samal ajal proovi hoida käed paigal ja kõht tugevana.

Raskem variant: tee sirgete jalgadega
15-20 kordust



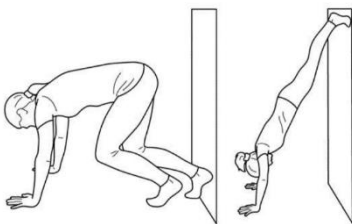
©Physiobots

Selili, jalad on kõverdatult õhus. Pinguta kõhulihaseid ja hoia alaselg vastu maad.

Siruta jalad nii sirgeks kuni saad veel alaselga vastu maad hoida. Tunnetä kõhulihaste pingutust. Hoia hetk ja too jalad tagasi kõveraks.

Raskem variant: tee sirgete jalgadega
15-20 kordust

Kätelseis vastu sein



Võid kas olla seljaga või näoga seinu poole. Pinguta õla-, kõhu-, selja- ja tuharalihaseid – kogu keha on tugev! Proovi saada jalad seinu küljest lahti.

5x1 min