

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.



©PhysioTools

Lamades kõhuli, käed on diagonaali üleval (nagu Y-täht). Pea on otse (võid toetada otmiku padja peale)

Tõsta käed üles ning suru õlad taha ja abaluud kokku. Hoi a hetk ja pane käed tagasi maha

15-20 korda



©PhysioTools

Selili, jalad on kõverdatud ja käed on kukla taga. Toeta ühe jala hüppeliiges teise jala põlve peale.

Tõsta ülakeha maast üles ja too vastaskäe küünarnukk risti oleva jala põlve poole. Tunenta kõhulihaste pingutust. Ära võta hoogu üles tulles.

15-20 korda mõlemale poole



©PhysioTools

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

Tõsta tempokalt üles vastaskätt ja -jalga.

50-100 korda

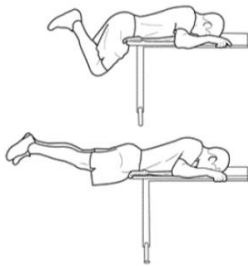


©PhysioTools

Käpuli, kummilint on ümber randmete. Pinguta kehatüve lihaseid ja tõsta põlved maast üles.

Hoi a keha tugevalt paigal ning tõsta üks käsi kõrvale ja tagasi keskele. Ära lase kehale kaasa liikuda.

15-20 korda mõlema käega

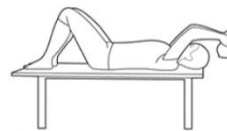


©PhysioTools

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. Tunnet a tuhara ja reie tagakülje pingutust. Võid the ka konnajala liigutusena.

20-30 korda



©PhysioTools

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