

ÜKE kava

14.aastased ja vanemad

1.osa 3-4 seeriat, kaks kõrvuti olevat harjutust vaheldumisi



©Physiotools

Kükist üleshüpped koos käte sirutamisega üle pea.

6-10 korda

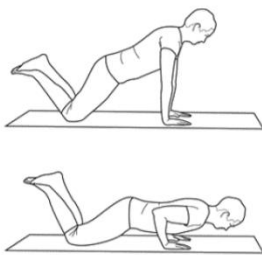


©Joanne Elphinston

Seistes, käed on sirgelt pea kohal.

Astu samm ette ja kõverda mõlemad jalad põlvest. Hoiarindkere otse. tule tagasi püsti.

12-15 korda mõlema jalaga

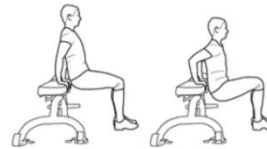


©Physiotools

Plahvatusesega kätekõverdused põlvedel.

Toeta end sirgetele kätele ja põlvedele. Rahulikult kõverda käed kuni saad rinna võimalikult maa lähedale. Tõuka end tugevalt maast lahti, et ka käed tõuseksid maast üles.

10 korda



©Physiotools

Triitsepsi surumised toolil.

Ole seljaga tooli poole ja toeta käed toolile. Jalad on toetatud põrandale. Kõverda küünarnukid ja mine nii sügavale kui saad. Tõuka end tagasi üles.

15-20 korda

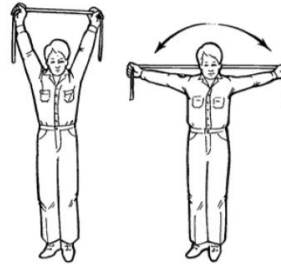


©PhysioTools

Seistes. Käed on sirgelt all, hoi mõlema käega kummilindist kinni (lint on kahekordselt). Lint on kergelt pingul.

Tõmba kätega lint pingule ja tõsta käed sirgelt üles. Hoiad õlad all.

15 korda

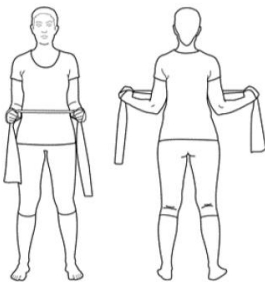


©The Saunders Group Inc.

Seistes. Käed on sirgelt üleval pea kohal, hoi mõlema käega kummilindist kinni (lint on kahekordselt). Lint on kergelt pingul.

Too käed sirgelt kõrvale ja too lint kukla taha. Pinguta seljalihaseid.

15-20 korda

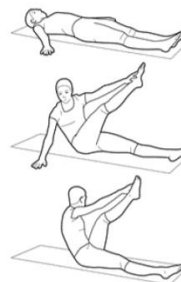


©Physiotools

Seistes või istudes. Käed on kõverdatult keha kõrval, küünarnukid vastu keha, hoi kummilinti mõlemas käes.

Hoi küünarnukid paigal ja vii küünarvarred laiali. Suru õlad taha.

15-20 korda



©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



Toenglamang küünarvartel. Hoi harjutuse ajal kõhu-, selja- ja tuharalihased pingul ning keha otse.

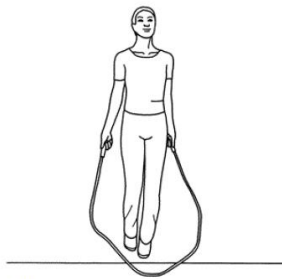


Kõverda üks jalg põlvest ja hoi jalg õhus. Kontrollitud tempoga liiguta jalga üles-alla.

10-15 korda mõlema jalaga

©Physiotools

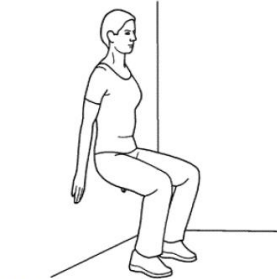
2.osa 3-4 seeriat, kaks kõrvuti olevat harjutust vaheldumisi



©Physiotools

Hüppenõoriga hüpped 2 min
või 250 hüpet

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



©Physiotools

Seistes, toeta seljaga vastu
seina, jalad umbes 20 cm
kaugusel seinast.

Libista selga aeglaselt
allapoole kuni oled
paralleelkükis. Ole asendis nii
kaua kui võimalik (ideaalis
võiks olla lõpuks asendis
järjest 2 min). Paus 1,5-3 min.

Korrata 3 korda.



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



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

15 kordust

©Physiotools



©Physiotools

Paremal küljel lamades, toeta
end küünarvarrele. Vasak jalg
toeta toolile või pingile.
Kergem variant: sääär ja põlv
on toetatud. Raskem variant:
ainult labajalg on toetatud

Tõsta puusad ja parem jalg
maast üles, hoia hetk ja lase
aeglaselt puusad ja jalg tagasi
maha.

10-15 korda

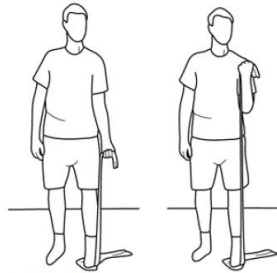


©PhysioTools

Seistes ette kallutatud
asendis. Kummilint on jalgade
all. Käed on sirgelt all, hoia
mõlema käega kummilindist
kinni.

Too käed sirgelt kõrvale ja
suru abaluud kokku. Hoia
randmed otse. Hoia keha
tugevana ning jälgi, et kehaga
üles-alla ei liiguks.

Korrata 15-20 korda



©Physiotools

Istudes või seistes, kummilint
on jala all ning hoia käega
kummilindi otstest kinni.

Painuta kätt küünarliigesest
üles, hoia hetk ja lase käsi
aeglaselt tagasi alla.

15-20 kordust



©PhysioTools

Külili toenglamang, toeta end
küünarvarrele.

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

15-20 korda



©Physiotools

Selili, jalad on õhus. Pinguta
kõhulihaseid.

Tõsta puusad maast üles ja
proovi vaagen rullida roiet
poole

15-20 kordust



©Physiotools

Toenglamangus.

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

15 korda mõlemale poole