

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

Kükist üleshüpped koos käte sirutamisega üle pea.

6-10 korda



©Physiotools

Seistes, toeta seljaga vastu seinat, 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.



©Physiotools

Toenglamangus.

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

15 korda mõlemale poole



©PhysioTools

Külili toenglamang, toeta end küünarvarrele.

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

15-20 korda

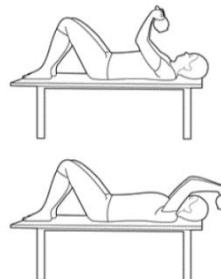


©Physiotools

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

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

10-15 korda mõlema jalaga



©Physiotools

Selili, jalad on kõverdatud. Käed on sirgelt rinna kohal, hoiat rasket seljakotti mõlemas käes.

Siruta käed üle pea peaaegu maani ja siis too käed tagasi rinna kohale.

15-20 korda

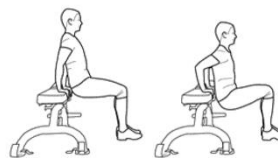


©Physiotools

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

Tõsta tempokalt üles vastaskätt ja -jalga.

50-100 korda



©Physiotools

Tritsepsi 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