

ÜKE kava

14.aastased ja vanemad

1.osa



Seistes 1 jalal tooli ees, teine jalg on sirgelt ees õhus.

Istu aeglaselt toolile, kui tuhar puudutab tooli, siis tõuse uuesti püsti.

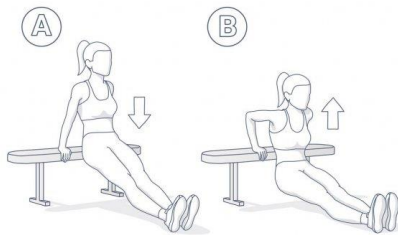
Kui on raske, siis toeta õhus oleva jala kand maha.



Seistes 1 jalal, pinguta kõhu-, selja- ja tuharalihaseid.

Kalluta end sirge seljaga ette ja tõsta õhus olev jalg sirgelt taha üles. Siruta käed üle pea, et käed ja jalg oleksid ühel joonel. Oluline on koguaeg hoida keha ja jalg ühel joonel.

TRICEPS DIPS



Triitsepi surumised toolil/pingil.

Toeta käed toolile, jalad on enda ees sirgelt. Lase käed kõveraks kuni küünarliiges on täisnurkselt ja siis suru käed tagasi üles sirgeks.

Kergem variant: 30 sek järjest

Raskem variant: 1 min järjest



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



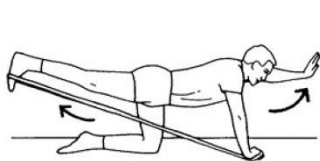
Külili toenglamang, toeta end küünarvarrele.

Pinguta kõhulihaseid ja hoida keha otse.



Tõsta puusad maast üles, hoida 2 sek ja pane puusad tagasi maha.

Kui on kerge, siis tõsta ka pealmine jalg üles.



Neljakäpuli, kummilint on ümber ühe jala põia ja sama kehapoole kää all.

Pinguta kõhulihaseid ja hoida keha otse. Siruta lindi jalg ja vastaskäsi sirgeks, hoida hetk ja too tagasi maha.



Istudes, käed on toetatud keha kõrvale, jalad on kõverdatult õhus. Kumerda alaselga ja pinguta kõhulihaseid.

Lükka jalad sirgeks ja too tagasi kõveraks. Samal ajal hoida kõhulihased pinges

2.osa

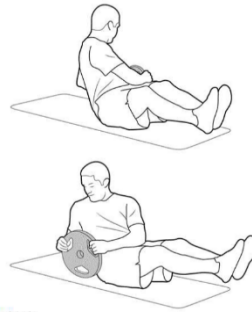


©Physiotools

Seistes, kummilint on seotud ümber mõlema hüppeliigese.

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

Korrata 15-20 korda

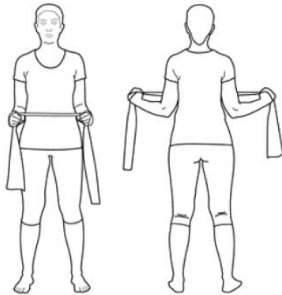


©Physiotools

Kerepöörded istudes.

Istu maas, jalad on sirgelt enda ees õhus. Hoia mõlema käega raskusest kinni. Pööra ülakeha vasakule-paremale rahuliku tempoga. Hoia kõhulihaseid kergelt pingutatult.

3 seeriat, 20-30 kordust (mõlema poolega kokku)

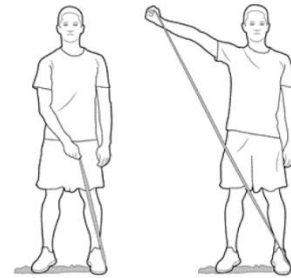


©Physiotools

Seistes. Käed on kõverdatus keha kõrval, küünarnukid vastu keha, hoia kummilindist mõlema käega kinni.

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

Korrata 15-20 korda

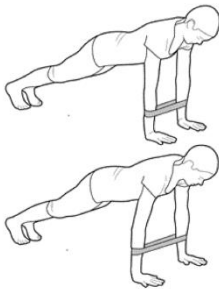


©Physiotools

Seistes, hoia ühe käega kummilindist kinni. Kummilint on vastasjala all. Käsi on sirgelt all vastasjala ees.

Too käsi sirgelt eest diagonaali üles, suru abaluud kergelt lülisamba poole.

Korrata 15-20 korda

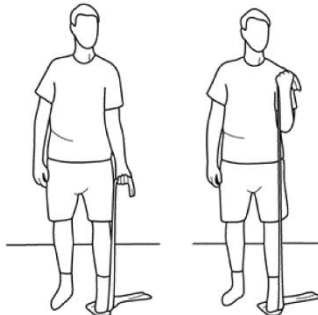


©Physiotools

Toenglamangus. Kummilinti on ümber mõlema käe. Hoia tuhara- ja kõhulihaseid pingutatult ning kehatüvi tugevalt paigal.

Tõsta üks käsi kõrvale. Hoia keha otse. Tõsta käsi tagasi keskele ning korda samamoodi teise käega.

Korrata 20-30 korda kokku

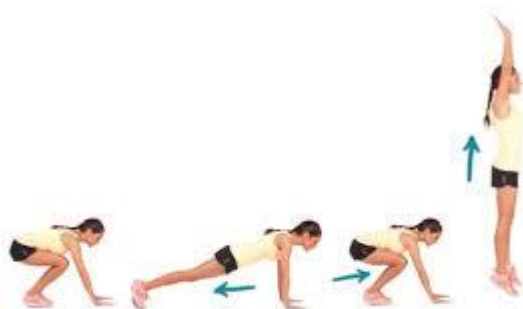


©Physiotools

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

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

Korrata 15-20 korda



Kosmonaudid 10-15 korda

Kergem variant: toenglamangust kokku hüpe ja siis üles hüpe

Raskem variant: toenglamangus teed ka kätekõverduse (rind peaaegu vastu maad ja keha tugev!)