

## ÜKE kava

### 10.-13.-aastased

Harjutusi teha 3 seeriat (ehk 3 ringi läbi). Oluline on see, et kava lõpetades oleks keha ja lihased mõõdukalt väsinud. Harjutuste vahel on paus 45 sek. Seeriate ehk ringide vahel on paus 1,5-2 min.



©PhysioTools

Kohapeal põlvetooste jooks.

1 min



©PhysioTools

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

Tõsta tempokalt üles vastaskätt ja -jalga.

50-100 korda



©PhysioTools

Kükid. Hoia seljakotti käes rinna ees.

Mine nii sügavasse küki kui saad, hoia rindkere otse ning kõhu- ja seljalihased kergelt pingutatult. Hoia kannad maas. Tõuka end kiirelt püsti ja tõsta seljakott üles pea kohale.

10-15 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



©PhysioTools

Seistes, hoia seljakotti käes enda ees.

Astu ühe jalaga pikk samm ette ja pööra rindkere eesoleva jala poole. Hoia kehatüve lihased pingutatult. Astu tagasi ja korda samamoodi teise jalga.

10-15 korda mõlema jalga

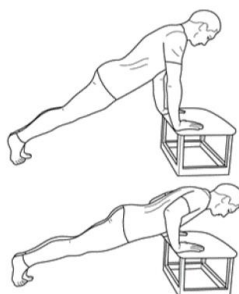


©PhysioTools

Seistes, toeta seljakott turjale. Hoia selg sirgelt, suru õlad taha ning pinguta selja- ja kõhulihaseid.

Kalluta end sirge seljaga ette, lükka puusad taha ja kõverda natukese põlvi. Mine nii kaugele kuni suudad veel selga sirgena hoida. Keharaskus on suunatud taha kandadele.

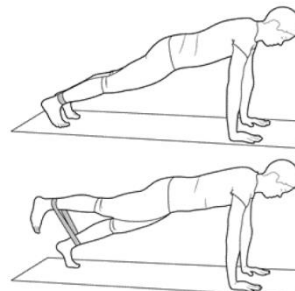
15-20 kordust



©Joanne Elphinston

Kätekõverdused toolil või madalal pindil sirgete jalgadega. Käed liiguvad keha lähedalt. Lisaraskuseks võid panna raamatuid täis seljakoti selga.

20-30 korda



©PhysioTools

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

Tõsta üks jalg maast üles ja hoia 3-5 sek. Hoia keha otse. Korda samamoodi teise jalaga.

Korrata 20-30 korda kokku

Võib ka teha ilma kummilindita