

Ujumisklubi Briis ÜKE kava 3

18.-24.01.21

Juhend:

Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
1.osa + Aeroobne intervall	2.osa + Aeroobne 30-45 min	Aeroobne 60-90 min, pulss 120-140 x/min	1.osa	2.osa + Aeroobne intervall	Venitused + Aeroobne 75-120 min, pulss 120-140 x/min	Vaba

Aeroobse treeningu valik – kõnd, jooks, suusatamine, veloergomeeter.

Kuidas lugeda pulssi? Pulsi leiad kas kaelalt (kõri kõrvalt) või randmelt (pöidla poolelt kui peopesa on ülespoole pööratud). Pulssi mõõda nimetis- ja keskmisesõrmega. Kõige lihtsam on lugeda kokku südamelöökide arv 10 sek kohta ja siis saadud arv korrutada 6-ga. Pulsiga 120-140 x/min on ka veel kerge rääkida ning hingamine on rahulik, kuid tunned, et pulss on kiirem kui niisama seistes või aeglaselt kõndides.

Aeroobne intervall:

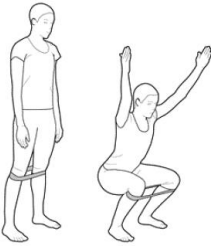
- Soojendus 10 min rahuliku tempoga
- 5x(3 min kiirelt + 1 min rahulikult)
- 4 min rahulikult
- 8x(1 min kiirelt + 1 min rahulikult)
- 5-10 min rahulikult maha

Harjutuskavasid tee läbi 3 seeriat. Tee kas 2 harjutust vaheldumisi või kõik harjutused järjest läbi ringtreeninguna. Seeriate vahel paus 30-40 sek.

Treeningkavade juurde on märgitud:

- Kergem variant: teevad kella 14 ja 15 rühma lapsed
- Raskem variant: teevad kella 16 ja 17 rühma lapsed
- Kui märget ei ole, siis teevad kõik sama raskusega harjutust

1.osa.



©Physiotools

Seistes, kummilint on seotud ümber põlvede. Käed on sirgelt üle pea.

Kükita ning suru põlved laiali vastu kummilinti. Hoiu rindkere otse ning jälgi, et käed ei vajuks peast ette poole. Tule tagasi püsti. Tee ühtlase tempoga (2 sek alla, 2 sek üles).

3 seeriat, 15 korda

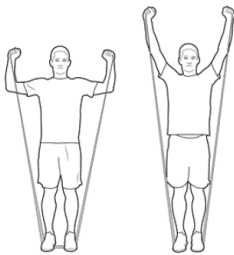


©Physiotools

Selili, jalad on kõverdatult õhus. Pinguta kõhulihaseid ja hoiu alaselg vastu maad. Hoiu käed sirgelt puusade kõrval.

Tõsta pea, ülaselg ja käed maast üles, siruta jalad nii sirgeks kuni saad veel alaselga maas hoida. Tunnetu kõhulihaste pingutust. Hoiu 10-30 sek.

3 seeriat, 5 kordust



©Physiotools

Seistes või istudes, kummilint on jalgade all. Hoiu kätega kummilidi otstest kinni. Käsi on kõverdatult õla kõrval.

Siruta käed üles sirgeks ja too rahulikult tagasi alla õla juurde kõveraks.

3 seeriat, 15 kordust

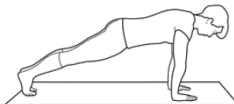


©Physiotools

Lamades kõhuli, käed on kõverdatult kõrval ja küünarliigesest täisnurkselt kõverdatud. Pea on otse (võid toetada otmiku padja peale)

Hoiu küünarnukid maas ja tõsta küünarvarred üles. Suru õlad taha ja abaluud kokku. Hoiu käed asendis ning tõsta ülakeha maast üles, hoiu 5-10 sek ning lase ülakeha ja käed tagasi maha.

3 seeriat, 10 korda

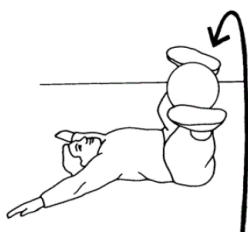


©Physiotools

Kitsad kätekõverdused sirgetel jalgadel. Küünarnukid liiguvad võimalikult keha lähedalt. NB! hoiu kehatüvi tugevana ja keha liigub ühel joonel üles-alla.

Kergem variant: toeta põlved maha

3 seeriat, max kordused



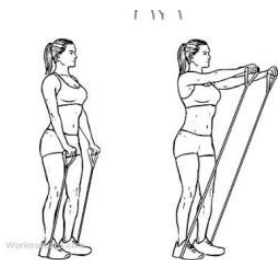
©Physiotools

Lamades selili, käed on sirgelt kõrval nagu T-täht ja jalad on sirgelt õhus

Kalluta jalgu rahulikult ja kontrollitult paremale ja vasakule, ilma põrandat puudutamata.

3 seeriat, 10-15 korda mõlemale poole

2.osa – 3 seeriat



Kummilindiga ette ja kõrvale tõsted

Hoia kummilinti käes, kummilindi keskosa on taldade all. Käed on sirgelt all. Tõsta käed sirgelt vaheldumisi ette ja kõrvale. Hoia harjutuse ajal kõhulihased pingutatud ja abaluud koos. Ette ja kõrvale = 1 kordus

Kergem variant: 10-15 korda

Raskem variant: 20 korda

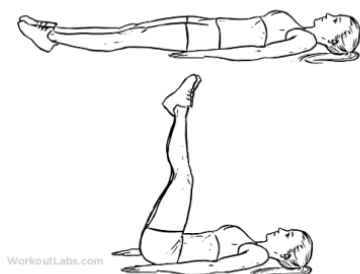


Külili puusatõsted. Toeta end küünarvarrele. Hoia keha otse ning pinguta kõhu- ja tuharalihaseid. Tõsta puusad üles, hoia 2 sek. Lase puusad tagasi alla. All pausi ei tee.

Kergem variant: jalad on kõverdatud või ainult alumine jalg on kõverdatud. 15 kordust



Raskem variant: jalad on sirgelt või alumine jalg on kõverdatud ja pealne jalg on sirgelt õhus. 15 korda

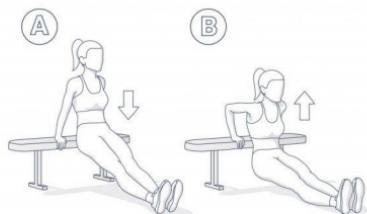


Selili jalgade langetamine. Oluline on harjutuse ajal hoida alaselg koguaeg vastu maad ja pingutada kõhulihaseid. Jalad lase vaid nii palju alla maa poole kuni suudad veel alaselga vastu põrandat hoida.

Kergem variant: kõverdatud jalgadega 15-20 korda

Raskem variant: sirgete jalgadega 15-20 korda

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



Seistes 1 jalal, pinguta kõhu-, selja- ja tuharalihaseid. Kalluta end sirge seljaga ette ja tõsta õhus olev jalg sirgelt taha üles. Oluline on koguaeg hoida keha ja jalg ühel joonel.

Kergem variant: käed too maas oleva jala poole. 10-15 kordust

Raskem variant: siruta käed üle pea, et käed ja jalg oleksid ühel joonel. 15-20 korda



Toenglamang sirgetel kätel. Pinguta kõhu-, selja- ja tuharalihaseid - hoia keha tugevalt!



Too üks põlv ette käte vahele ning samal ajal hoia keha tugevalt paigal - ära vaju küljele ega seljast läbi. Hoia hetk ja vii jalg tagasi sirgeks. Korda samamoodi teise jalaga.

3 seeriat, 10-15 korda mõlema jalaga