

## Üldkehaline treeningkava

Soorita 12-15 kordust, 2-3 seeriat. Vastavalt võimekusele suurenda/vähenda korduste ja seeriade arvu.

Lisaraskustena võid kasutada hantleid, täidetud veepudeleid, kummilinti.

Soojenduseks: jooks/sörk, jalgratta sõit, rulluisutamine, hüppenööri hüppest vms



Seisa, jalad õlgade laiuselt. Lase alla kükki. Pinguta tuharalihased ja tule tagasi püsti.

Jälgi, et kükki minnes põlved ei vaju sisse, varbad ei liigu üle varvaste. Hoia selg sirge, kehatüvi tugev. Mõttele, et tahad istuda taha tooli peale.

<https://www.youtube.com/watch?v=acIHkVaku9U>



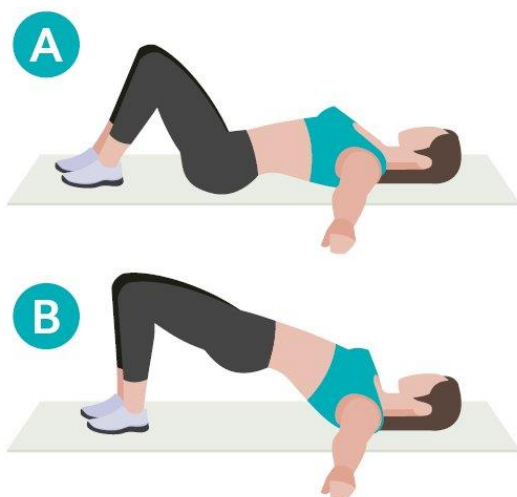
Seisa kääris. Lasku alla väljaastesse. Pinguta reie- ja tuharalihased ja tule tagasi püsti. Keharaskus on kogu liigutuse vältel kantud eesmise jala peale.

Jälgi, et ees oleva jala põlv ja puus on 90° nurga all. Hoia kehatüvi tugev, selg sirge.

<https://www.youtube.com/watch?v=iHQpv-gn7d0>

**Raskem versioon:** Soorita harjutust liikumise pealt

[https://www.youtube.com/watch?v=QE\\_hU8XX48I](https://www.youtube.com/watch?v=QE_hU8XX48I)



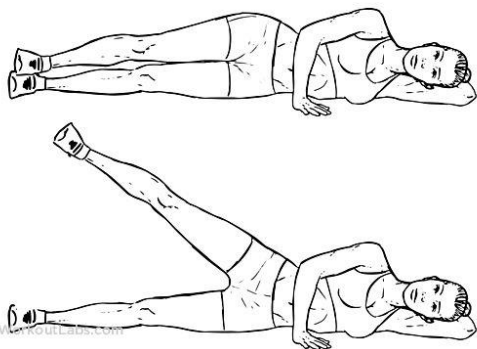
Selili, põlved kõverdatud (mida sirgemad on jalad, seda rohkem töötab reie tagakülg). Pinguta tuharalihased ja tõsta puusad maast lahti. Tule tagasi algasendisse.

Tunneta pingutust reie tagaküljes ja tuharas.

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_leI4qFfPVw](https://www.youtube.com/watch?v=_leI4qFfPVw)

**Raskem versioon:** Soorita harjutust ühel jalal; tõsta üks jalg üles jne (vt video)

[https://www.youtube.com/watch?v=O9j\\_DU\\_4KXs](https://www.youtube.com/watch?v=O9j_DU_4KXs)



Külili, tõmba varbad enda poole ja tõsta sirge jalg üles. Tule tagasi algasendisse.

Jälgi, et keha on otse ja ei vaju taha. Tunnetu pingutust tuharalihastes.

<https://www.youtube.com/watch?v=jgh6sGwtTwk>

Raskem versioon: pane kummilint ümber jalgade



Seisa, jalad õlgade laiuselt. Tõuse kahelt jalalt varvastele (pilt nr 1).

Võimalusel soorita harjutust astme peal, et alla tulekul saaksid minna venitusse (pilt nr 2).

Raskem versioon: soorita harjutust ühel jalal



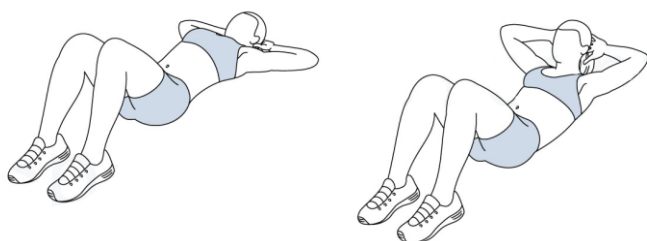
Kätekõverdused.

Hoia selg sirge.

<https://www.youtube.com/watch?v=WcHtt6zT3Go>

Raskem versioon: kätekõverdused sirgetel jalgadel

Kergem versioon: kätekõverdused vastu seina



Selili, põlved kõverdatud, käed kuklal. Tõsta ülakeha maast ülesse, pinguta kõhulihased.

[https://www.youtube.com/watch?v=Xyd\\_fa5zoEU](https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU)



Selili, põlved kõverdatud, üks jalg teise põlve peal. Tõsta ülakeha üles ja pööra, puudutades vastas käe küünarnukiga vastas põlve.

<https://www.youtube.com/watch?v=5laCNeFnKdE>



Selili, käed-jalad üleval. Vii sirge käsi üle pea alla, samal ajal vii vastas jalg sirgelt alla. Ära põrandat puuduta. Too tagasi ülesse ja vaheta poolt.

Jälgi, et selg ei lähe harjutuse ajal nõgusaks.

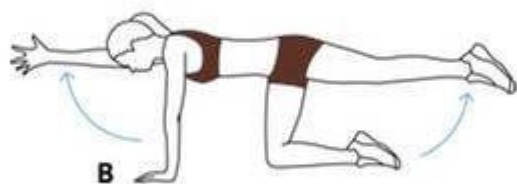
[https://www.youtube.com/watch?v=g\\_BYB0R-4Ws](https://www.youtube.com/watch?v=g_BYB0R-4Ws)



Kergem versioon (ülemine pilt):

Kõhuli. Tõsta ülakeha ja vastas käsi-jalg. Tule tagasi algasendisse

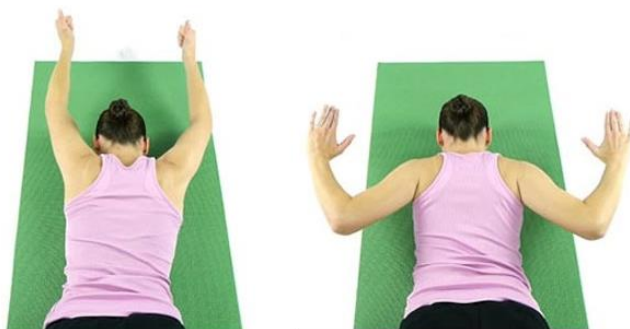
<https://www.youtube.com/watch?v=nCac1SZNmny>



Raskem versioon (alumine pilt): Neljakäpukil, põlved puusade all, käed õlgade all. Siruta vastas käsi-jalg. Too keha all küünarnukk ja põlv kokku ning siruta uuesti.

Jälgi, et keha ei vaju küljele. Hoia selg sirge, ära vaju seljast nõgusaks.

<https://www.youtube.com/watch?v=k2azbhhuKuM>



Kõhuli, käed ees sirutatult. Tõsta ülakeha maast lahti, too küünarnukid keha kõrvale (vt pilti), surudes abaluud kokku. Siruta uuesti käes ja langeta ülakeha.

## Venitused

Hoia igit venitust 20 – 30 sek. Korda 2-3 korda.

---



Selili, too sirge jalg üles, hoia kätega jala tagant kinni. Tõmba varbad enda poole.

Tunneta venitust reie tagaküljes.

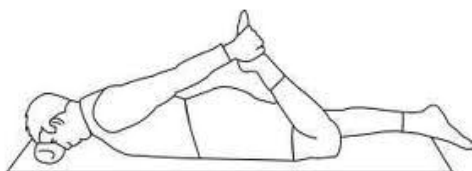
---



Selili, aseta üks jalg risti teise peale ja too jalad rinnale.

Tunneta venitust tuharas.

---



Kõhuli. Too kand vastu tuharat.

Tunneta venitust reie esiküljel.

!Võid harjutust sooritada ka külili või püsti seistes.

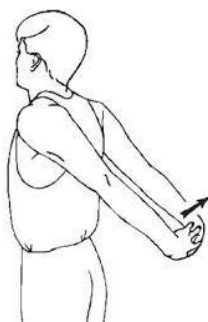
---



Istu taha kandadele. Siruta käed ette.

Tunneta venitust seljas.

---



Seisa. Vii käed taha sõrmseongusse ja tõsta käsi koos üles.

Tunneta venitust rinnalihases.

---