

Soojenduseks sobivad harjutused

Pearingid

Tee rahulik tempo 10 ringi ühes suunas ja 10 teises suunas. Väldi pea viimist kuklasse.

Õlaringid

Seisa sirge seljaga, hoia õlad all ja tee õlgadega tagant ette 10 ringi ja siis eest taha 10 ringi. Liikumise amplituudi võid suurendada käeringideni.

Puusaringid

Hoia käed puusadel, selg sirge ja soorita 10 suurt ringi ühes suunas ning 10 ringi vastassuunas.

Põlveringid

Aseta väikeses kükis käed reitele põlvede lähedale ja hoia selg sirge. Väldi kätele toetamist ja soorita koos hoitud põlvedega mõlemas suunas 10–15 ringi.

Päkareringid

Jäta varvas maha ja ringita kummagi päkaga 10 ringi mõlemale poole.

Samm-põlvetõsted

Siruta selg, pane käed puusadele, aktiveeri korsetilihased, astu samm ette ja tõsta väikese hooga teise jala põlv enda ette üles. Astu nii 10 sammu. Kui soovid harjutust veidi raskemaks muuta, haara põlve tõstes säärest ja tõmba jalga kehale lähemale.

Jalatõsted

Hoia kerelihased tugevad, õlad pingest vabad ja käed puusadel. Tõsta hooga jalg suunaga eest läbi väljapoole ja pane diagonaalselt enda ette maha. Korda liikumist teise jalaga. Astu 10 sammu edasi ja tule seejärel tagasi – tee jalaga 10 sammu kaarega väljast sissepoole. Harjutus on mõeldud puusade liikuvuse parandamiseks.

Sääretõstesammud

Aseta käed tuharatele, peopesad väljapoole, selg sirge. Astu samm edasi, tõsta teise jala kand hoogsalt tuharate poole ja astu seejärel samm ette. Tee sel moel 10 sammu või soorita sama kerge jooksuga. Sääretõsted on mõeldud reie esikülje venituseks.

Venitus

Alaselja, tuhara, reietaguse ja sääre venituseks astu samm ette, lasku sirge seljaga alla kallutades poolkükki. Hoia varbad üles suunatuna ja reied paralleelselt ning too käed jalgade lähedalt alt tagant ette. Astu nii 10 sammu.

Treeningseeria

1. sirutusasendist kummardad ja ronid kätega ette (jalad võimalikult sirged), kätekõverdus ja ronid uuesti püsti, sirutad, 10x.

2. tasakaaluharjutus "täheke". seistes paremal jalal kallutad keret paremale küljele nii palju kui saad, tõstes vasakut jalga küljele, ajades sirged käed laiali, hoiad hetkeks asendit ja tagasi, 10x ühele küljele, 10x teisele küljele.

3. kõhulilamangus, sirged käed ja jalad maast lahti ja liiguvad üles-alla vahelduvalt 40x.

4. maas neljakäpukil, tõstad sirget jalga tagant üles, 10x ühte jalga, 10x teist.

5. seliililamangus, käed tagumiku all, jalgade kääritamine suure amplituudiga 20x.

6. püstiasend, käed seljal sõrmseongus, astud paremale poolkükki puudutades parema käega maad (selg sirge), tagasi püsti ja sama teisele poole, 20x.

7. tasakaaluharjutus, seis ühel jalal, viid teise jala ette ja taha nii kaugemale kui saad, 10x ühele jalale, 10x teisele jalale.

8. kõhulilamangus, jalad maast lahti, käte toomine küljelt ette (pea jääb käte vahele), käte viimine taha koos kere ja pea tõstmisega (delfiini ujumine) 20x.

9. maas neljakäpukil, kõverdatud jala tõstmine küljele (koer pissib), 10x ühte jalga, 10 teist.

10. seliililamangus, tood kõverdatud jalad üle pea ja tagasi 20x.

11. plankasendis sirgetel kätel, laskud kõhuli, tõstad sirged käed-jalad maast lahti (nii kõrgele kui saad) ja tagasi plankasendisse, 20x.

12. 4x30 sekundit ujumine järjekorras:

- delfiin (kahe käega ringid ette koos väikese hüppega)
- selili (vahelduvad käteringid ilusa sirutusega)
- rinnuli (käed ees, pea käte vahel, kätering koos peatõstmise ja sissehingamisega)
- krooli (vahelduvad käteringid ette kallutuses)

<https://www.youtube.com/watch?v=nETvtQGWA1c> Harjutused soojenduseks, et vältida vigastusi ja saavutada paremad tulemused

https://www.youtube.com/watch?v=fbk5XSR_CCs&feature=emb_title Karl-Martin Rammo näitab kuidas teha spordi soojendust

<https://www.youtube.com/watch?v=J6ehHj-HOQI> Venitus peale treeningut aitab sul taastada lihaste pikkuse ja ennetada vigastusi