



# TREENING JÕUSAALIS

Treener: Peep Päll (Tartu Ülikool, raskejõustik)

## Sissejuhatuseks

### Milleks jõutreening?

- Keha ilu, välimus, proportsioonide hoidmine
- Annab jõudu juurde
- Paranevad teised kehalised võimed
- Hea tervis
- Tihedamad luud, tugevamad liigesed, kõõlused
- Enesekindluse suurenemine
- Hea stressi maandaja
- Tekib hea söögiisu, kehakaalu regulatsioon (kiirendab ainevahetust)
- Tagab hea une
- Hoiab keha ja vaimu kauem nooremana
- Heaolu hormooni, serotoniini, tõus veres

### Kehalised võimed

Jõud - Vastupidavus - Kiirus - Tasakaal - Painduvus - Osavus - Koordinatsioon

### Jõutreeningute jaotus

Jõu liik	Koormus (%max)	Kordusi	Paus	Taastus
<b>Kestusjõud</b>				
Lihastupidavus	10 – 30%	20 – 50x	30s	24h
Jõustupidavus	30 – 60%	12 – 20x	30-60s	24h
<b>Maksimaalne jõud</b>				
Põhijõud	65 – 85%	6-12x	1-2min	48h
Maksimaaljõud	90 – 105%	1-3-6x	3-5min	72h (7päeva)
<b>Kiire jõud</b>				
Kiiruslik jõud	40-60%	5-10x	2-5min	
Plahvatuslik jõud	10-30%	1-5x		

### Lisaks erialane jõud ja otseloomulikult TAHEJÕUD!

### Mitu korda nädalas jõutreeningut?

0 – ei midagi      1 – parem kui mitte midagi      2 – senist taset hoidev      3 – arendav      4+ spetsiaalne

### Võimalikud reeningvahendid ja nende liigitus alates lihtsamast

- Oma keha
- Kaaslane
- Erinev spordinventar, - rippkangid, rööbaspuud, hüpits
- Hantlid
- Trenazöörid/plokkmasinad
- Kang, kettad
- Sangpommid

### Jõutreeninguid saab sooritada:

ajalise kestuse järgi (kindel aeg harjutuse sooritamiseks, mis on sobilik ringmeetodil treenimiseks (8-10in; 8-12 harjutust) korduste arvu järgi (kindel korduste arv ühe harjutuse jooksul, sobilik maksimaal- ja põhijõu treeningutel)

### NB!

- Alustajad võiksid harjutusi teha järjest, 1 seeria korraga
- Edasijõudnutel 1 lihasgrupp/jõuharjutus korraga ning teha järjest mitu seeriat (keskmiselt 2-4 seeriat)
- Käte- ja jalgade harjutused vaheldumisi
- Esimene seeria/ring väikese raskusega!
- Alati treeni ka antagonist lihaseid (biitsepsit treenides treeni ka triitsepsit)
- Ära soorita harjutust läbi valu
- Seeriade vahel võimle
- Lihastupidavus ja jõustupidavus sobivad kokku (ka pärast erialast vastupidavustreeningut soovituslik)
- Kust tahan põletada: väike raskus suur korduste arv
- Kuhu tahan juurde saada: suur raskus, väike korduste arv
- Sooline eripära: naised, suurendage korduste arvu; mehed, suurendage raskust!
- Iga jõutreening võiks lõppeda rippega või rippes harjutusega!





# 1. SELJA LAILIHASED

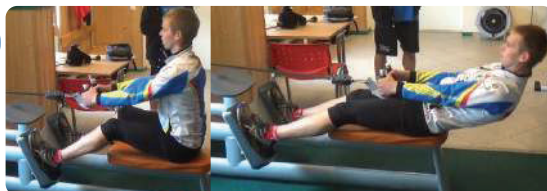
## 1.1 Ploki tõmme eest rinnale

**Lähteasend:** selg sirge, pisut taha silda surutud, jalad põlvest kergelt kõverdatud  
(1) seljalihastega rõhutatult; (2) -kätega rõhutatult; (3) tõmme ette kummardusest taha sirutusse

1.1 (1)



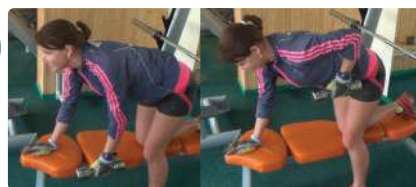
1.1 (3)



## 1.2 Ploki tõmme ülalt rinnale

**Lähteasend:** haare õlgadest laiemalt, keha kalle taha  
(2) tõmme kukla taha (suurem pinge õlaliigeses)  
**NB!** pinguta kiirenevalt, lase tagasi vastupanuga

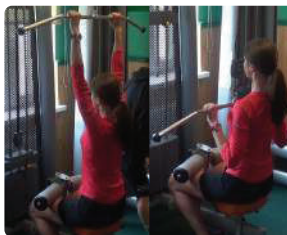
1.3 (1)



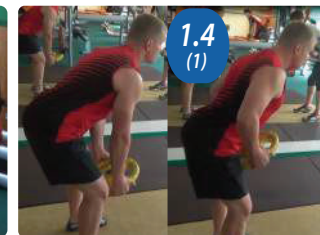
## 1.3 Hantli tõmme alt üles

**Lähteasend:** hantel käes, põlv pingile toetatud, selg kergelt nõgus  
**NB!** küünarvars liigub seljast kõrgemale;  
(2) hantli viimine kõverdatud küünarvarrest eest taha (triiitseps)

1.2 (1)



1.4 (1)



## 1.4 Raskuse tõmme alt rinnani

**Lähteasend:** rind ette, selg nõgus, pea pisut kuklas, jalad põlvest kõverdatud, keha kalle ette  
**NB!** Lase raskus aeglaselt tagasi, treenid ka antagonist (vastand) lihaseid;  
Lõdvestusfaasis hinga sisse, pingutades välja

# 2. ÕLAVÖÖ, DELTALIHASED

## 2.1 Raskuse (ketas/hantel) tõstmine alt ette (eesmine deltalihas)

(2) alt kõrvale (keskmine deltalihas)  
**NB!** Hoi a raskust üleval 2s ning lase rahulikult alla tagasi, treenid ka süvalihaseid!  
Suure raskuse korral käsi küünarvarrest pisut kõverdatud

2.1 (1)



2.2 (2)



## 2.2 Sama harjutus, jalg põlvest ette kõverdatult

**NB!** pinguta kiirenevalt, lase tagasi vastupanuga

## 2.3 Raskuse tõstmine külgedele keha kaldega ette (tagumine deltalihas)

(2) sama harjutus istudes  
(ei saa kehahoogu lisada ning selg saab puhkust!)

2.3 (1)



2.1 (2)



## 2.4 Raskuse surumine õlgadelt üles (deltalihas ja triitseps);

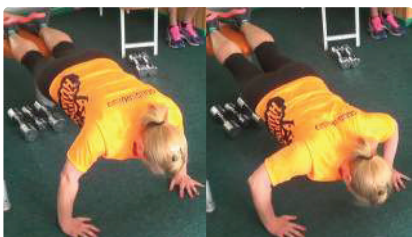
(2) sama harjutus istudes, üks jalg üles tõstetud (või mõlemad);  
(3) sama harjutus seistes, jalgadega pisut kaasa aidates

# 3. RINNALIHASED

## 3.1 Toenglamangus kätekõverdused (või toengpõlvituses)

(2) käed kõrgemal toepinnal (kergem)  
(3) jalad kõrgemal toepinnal (raskem)  
(4) kõverda käed, hoi a asendit 2s, suru end lähteasendisse tagasi  
(5) lisa raskus turjale

3.1 (3)



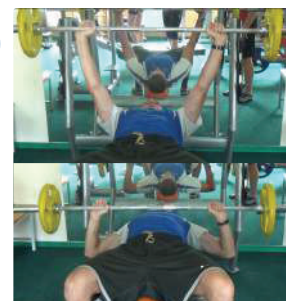
3.1 (2)



## 3.2 Kangiga rinnalt surumine

**NB!** alati abiline julgestamas; suusatajatel kätehaare kangist kitsam; lase kang alla aeglaselt ja vastupanuga ning suru üles kiirenevalt; kang all hingana sisse, üleval välja

3.2 (1)



3.3 (1)



## 3.3 Hantlitega rinnalt surumine, "lendamine"

**Lähteasend:** selili pingil, jalad kõverdatult täistallal; all hantel risti, üleval "normaalasendisse"  
**NB!** võimaldab randmeid pöörata töö käigus ning käsi rinnast allapoole lasta (suurem amplituud)  
**Haarab õlga stabiliseerivad lihased tõsse**  
(2) sama harjutus kaldpingil (eesmine eltalihas rohkem töös)  
(3) sama harjutus negatiivse kaldega pingil

3.3 (2)

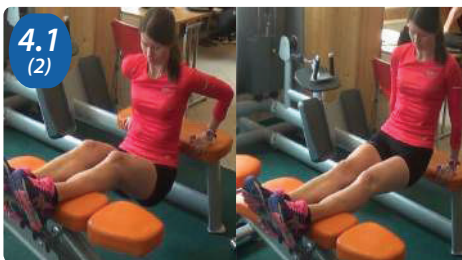




## 4. ÕLAVARRE 3-PEA LIHAS (TRIIITSEPS)

### 4.1 Tagatoengus kätekõverdused

**Lähteasend:** jalad põlvest kõverdunud, täistallal, tagatoeng pingil; nii alt- kui pealthaardes  
(2) lisaraskus sülle või jalad kõrgemale tugipinnale



### 4.2 Ploki surumine eest alla

**Lähteasend:** küünarvars fikseeritud keha lähedale; üks jalg viõb teisest eespool asetseta, põlvest kerge kõverus  
(2) sirgete kätega ploki tõmme eest alla



**NB!** pinguta kiirenevalt, lase tagasi vastupanuga

### 4.3 Kukla tagant raskuse üles surumine

Võib sooritada nii istudes või seistes  
**NB!** alla raskus aeglasemalt, üles kiirenevalt  
(2) hoiat triitsepsist teise käega kinni, ja suru raskust ühe käega  
(3) varieeri suunda kuhu raskust surud ning käte haaret



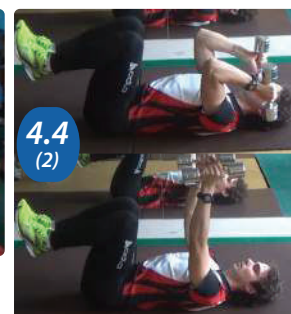
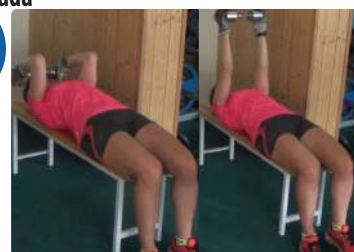
### 4.4 Kolbapurustaja

**Lähteasend:** pingil lamades, otsmikult raskuse surumine ette  
**NB!** küünarnukid rohkem koos; 2 hantliga tehes saab amplituudi suurendada viies raskuse peast maapinna poole



### 4.5 Raskuse ülevedu

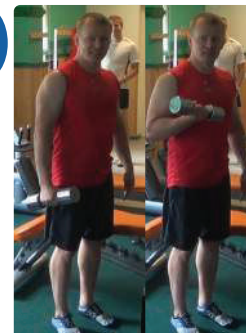
**Lähteasend:** turjaga pingil lamades, jalad nurkselt täistallal  
Vii raskus üle pea ja soorita käte sirutus ette  
**NB!** mõju rohkem õlavöõle, rinnale ja õlavarre 2-pea lihasele (biitsepsile)



## 5. ÕLAVARRE 2-PEA LIHAS, BIITSEPS

### 5.1 Seistes käte kõverdamine raskusega

(2) pealthaardes (randme sirutajad rohkem töös)  
**NB!** küünarnukid hoiat vastu keha ning kehaga kaasa ei õõtsuta!

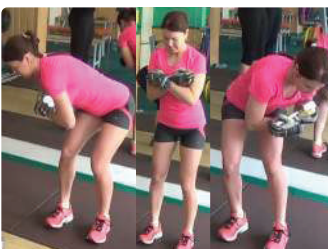


## 6. SELJA SIRUTAJALIHAS

### 6.1 Keha kallutused ette

**Lähteasend:** raskus käes, jalad põlvest kõverad, selg neutraalis  
(2) sirgemate jalgadega (treenib rohkem reie tagumisi lihaseid)  
(3) Good Morning: üles tõustes kerge keha rotatsioon  
(4) raskus süles (võib ka kerge kehapöördega ette kallutada)  
(5) Iraskus kuklal

**NB!** Seljalihased taastuvad kõige kauem, 2 päeva järjest mitte treenida neid!  
Selg ei talu suurt korduste arvu!



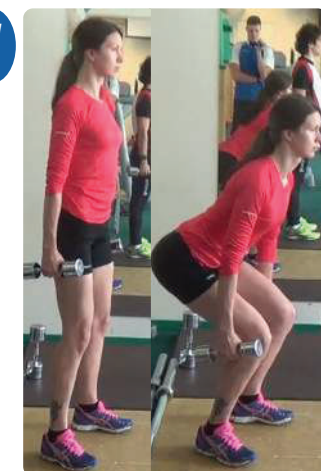
## 7. REIELIHASED

### 7.1 Kukk hantlid käes

**Lähteasend:** vaade pisut üles, selg neutraalis  
**NB!** Ära suru kükkides põlvi ette, põlveliiges jääb hüppeliigese kohale!  
Lasku alla vastupanuga, suru üles kiirenevalt  
Kanna alla kõrgendusit mitte panna! Täiskükke igapäev ei soovitata!  
(2) raskus õlgadel

### 7.2 Väljaastad lisaraskusega

Asted erinevatesse ilmakaartesse, väikese raskusega, alguses samm lühem  
(2) raskused käes; (3) raskus rinnal; (4) käed ülal; (5) raskus ülal



## 8. SÄÄRELIHASED

### 8.1 Pöia/sääre sirutused

(2) pöiad tugipinna kohal (suurem amplituud)

(3) istudes, lisaraskus reitel

**NB! Väike, aga tugev ja vastupidav lihas (talub raskust ja kordusi)**

8.1  
(3)



## 9. KÕHULIHASED

### 9.1 Istesse tõus

**Lähteasend:** iste, jalad põlvest kõverdatud, täistallal

Lase turi maha ning tõuse istesse

(2) tõsta vaid ülakeha maast, käed vabalt kuklal

(3) erinevad käteasendid (rinnal risti, kuklal, sirgelt ülal)

(4) jalad nurkselt üleval

(5) käed kõrval, jalad kõverdatud ning tõsted 90 kraadi all

(5.1) tõsta ka puus üles ning roteeri ("teivashüppaja")

(6) ülakeha maast lahti, käed kõrval, kandade puuted vaheldumisi

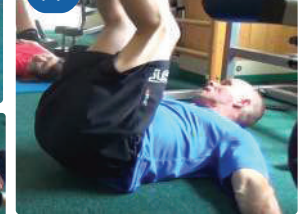
9.1  
(1)



8.1  
(2)



9.1  
(5)



## 10. SELJALIHASED

9.1  
(6)



### 10.1 Vastaskäe-ning jala tõsted

**Sooritus:** kõhuli matil, sirge vastaskäe ning -jala tõsted vaheldumisi

### 10.2 "Hitleri koer"

**Sooritus:** põlvitustoengus vastaskäe ning -jala sirutamine

(2) hoida sirutatud asendit 2-5sekundit

(3) tõsta samapoolse käsi ning jalga



9.1  
(4)

### 10.3 Eestoengus erinevad liikumised

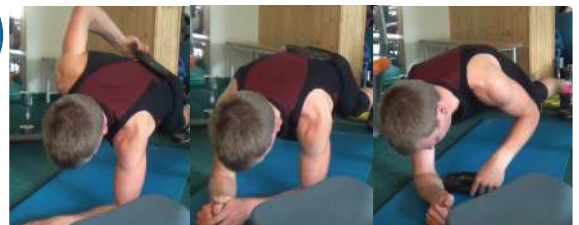
(1) keera end ühele küljele

(2) too lisaraskusega käsi enda alt läbi ning ava küljele

(2) tõsta üks käsi lisaraskusega seljale - hoida ning vaheta kätt!

(3) tõsta jalga ja liiguta erinevates suundades (kõrvale, üles, teise peale...)

10.3  
(2)



1.2

