

# JÕUTREENING KEHARASKUSEGA

(Vahur Teppan, suusatreener)

## Sissejuhatuseks

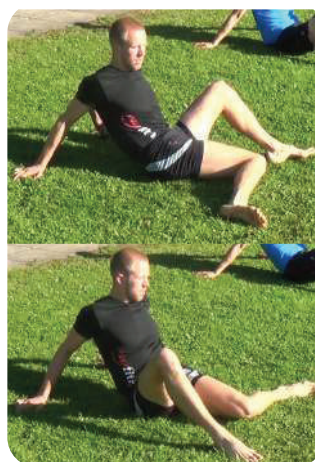
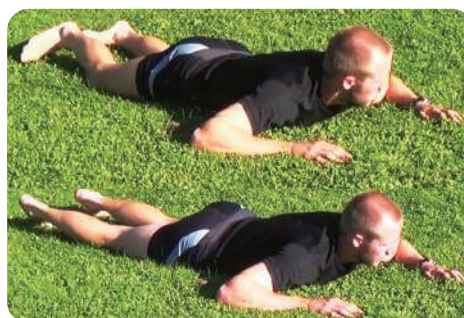
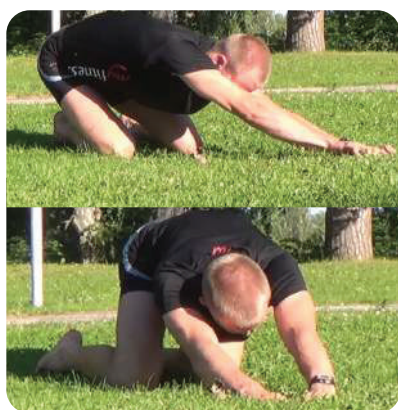
### Milleks jõutreening?

- 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

### Tähelepanu!

- Alustajad võiksid harjutusi teha järjest, ringmeetodil
- Edasijõudnutel 1 lihasgruppi mitme erineva jõuharjutusega koormata
- Harjutused kõhule ja seljale vaheldumisi
- Edasijõudnutel võimalus puhkepause vähendada harjutuste vahel
- Alati treeni ka antagonist lihaseid (biitsepsit treenides treeni ka trititsepsit)
- Ära soorita harjutust läbi valu
- Võimle enne ja pärast treeninugut
- Kust tahan põletada: väike raskus suur korduste arv
- Kuhu tahan juurde saada: suur raskus, väike korduste arv

## 1. SOOJENDUS JA LÕDVESTUSHARJUTUSED



# VENITUSHARJUTUSED



## 1. SÄÄRELIHASED

**Sooritus:** upptõngus aseta jalg korda mööda teisele ning suru kand vastu maad  
**NB!** Keharaskus nii kätel kui jalgadel!



## 2. REIE LÄHENDAJAD

**Sooritus:** harkseis, jalad sirged, keha painutatud ette  
**NB!** Ära vaju ette, sru puusa tahapoole!



## 3. REIE TAGAKÜLG

**Sooritus:** põlvitus ühel jalal, teine väljaseades kannal, keha kallutatud ette  
**NB!** Püsi jalgadega ühel teljel!



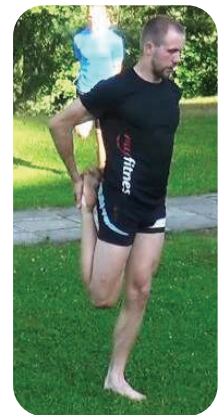
## 4. TUHAR

**Sooritus:** lama põlvest kõverdatud jala reie välisküljel  
**NB!** koormab põlveliigest!



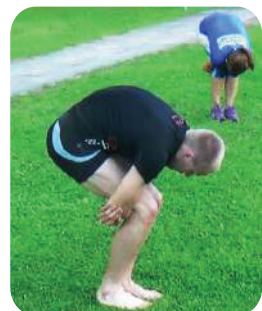
## 5. NIUDE-NIMMELIHAS

**Sooritus:** väljaaste põlvitusest, käed ülal.  
Suru puusa ette  
**NB!** kätega vibutamine ei ole vajalik!



## 6. REIE 4-PEA LIHAS

**Sooritus:** kõverda jalg tõmmates kand vastu tuharat.  
Suru puusa ette ja tõmba põlve tahapoole  
**NB!** Selg jääb sirgeks, reielihased paralleelseks

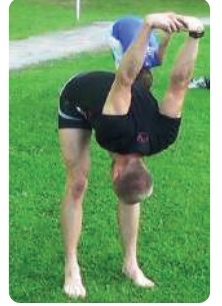


## 7. SELG

**Sooritus:** kõverda jalad ning seo omavahel käed reite alt.  
Siruta selga hoides kätega vastu  
**NB!** Jalad õlgade laiuselt, keharaskus täistallal

## 8. ÕLAVÖÖ

**Sooritus:** seo käed selja taga ning ette kummardudes vii käed taha  
**NB!** Hoia põlveliigeses väikest kõverust



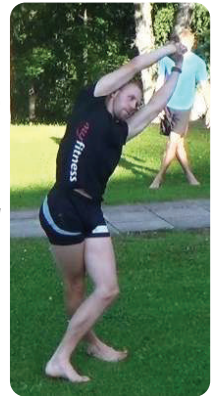
## 9. TRITSEPS

**Sooritus:** suru käsi küünarvarrest kõverdatult teise käe abiga ülalt taha  
**NB!** Püüa asetada venitavat käsi abaluule



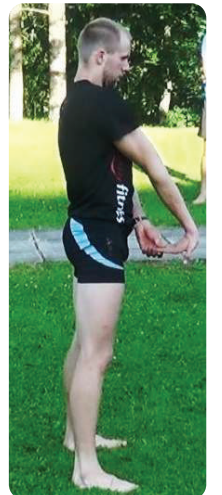
## 10. KÜLJED

**Sooritus:** ristsamm, käed ülal seongus, kalluta keha tagapool asetseva jala suunas  
**NB!** Pea jääb käte vahele



## 11. KÄSIVARS

**Sooritus:** painuta sõrmed käsivarreselja suunas teise käe abiga



## 12. KAEEL

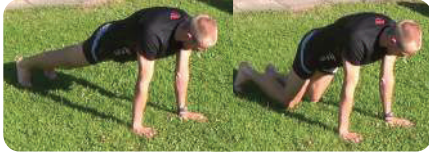
**Sooritus:** kalluta kael öla suunas. Venituse suurendamiseks suru vastaspoole kätt alla







## 2. EESTOENGUD - ÕLAVÖÖ, KORSETT



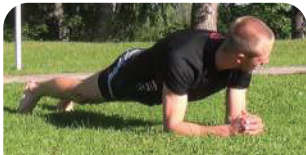
### 2.1 PÕLVITUS

**Sooritus:**  
toengus kõverda ning siruta põlvi (roteeri vaagnat!)  
(2) sama harjutus küünarvarstoengus



### 2.2 PÕLVETÖSTEKÕND/JOOKS

**Sooritus:**  
toengus kõverda kordamööda põlv vastaskäe küünarnukini  
(2) hüpeldes



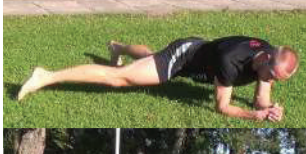
### 2.3 PAIGALKÕND

**Sooritus:**  
küünarvarstoengus tõsta kordamööda sirgeid jalgu. Õlaliiges asetseb küünarnuki kohal  
**NB!** "Tõmba naba sisse" ehk ära lase selja alaosa nõgusaks!  
(2) tõsta sammusagedust



### 2.4 ASTE KANNALE

**Sooritus:**  
küünarvarstoengus tõsta kordamööda üks jalg teise kannale.



### 2.5 HARKASTE

**Sooritus:**  
küünarvarstoengus vii kordamööda jalg küljele puutudes kaugema punkti.  
**NB!** Liigutus aeglane ja kontrollitud!



### 2.6 HARKHÜPE

**Sooritus:**  
küünarvarstoengus hüppa jalgadega harki ja kokku.  
**NB!** "Tõmba naba sisse" ehk ära lase selja alaosa nõgusaks!



### 2.7 HARKHÜPE

**Sooritus:**  
Puusapöörded vasakule ja paremale.  
Puutu mõlemal pool maapind!



## 3. ISTED - KÕHULIHASED

### 3.1 JALGRATTUR

**Sooritus:**  
küünarvarslamangus tõsta jalad ning kõverda neid kordamööda justkui väntaks jalgrattal  
**NB!** Suru selja alaosa vastu maad!



### 3.2 KEREPÖÖRDED

**Sooritus:**  
küünarvarslamang, jalad nurkselt täistallal, käed all, puutu kordamööda käega kannad.



### 3.3 KELLARING

**Sooritus:**  
küünarvarslamangus tee sirgete jalgadega suuri ringe päripäeva ja vastupäeva  
**NB!** Jalad maad ei puutu!



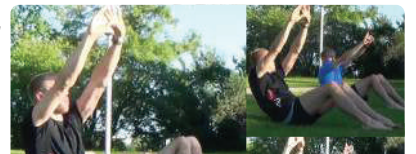
### 3.4 ÜLAKEHA TÕSTED

**Sooritus:**  
jalad nurkselt täistallal, käed kuklal, küünarnukid kõrval, tõsta ülakeha maast lahti, hoi a ning lase aeglaselt tagasi!  
**NB!** Pilk suunatud ette-üles!  
Ära hoi hinge kinni!



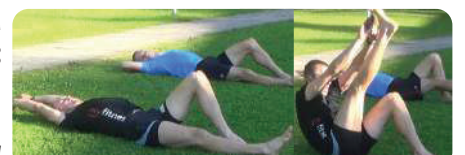
### 3.5 PÄIKE

**Sooritus:**  
jalad nurkselt täistallal, käed sirutatud ette-üles. Lasku aeglaselt lüli-lüli haaval ning tõuse taas istesse.



### 3.5 SVEITSI NUGA

**Sooritus:**  
selili, üks jalg kõverdatult, käed ülal, too käed ja jalg samaaegselt ette kokku.  
(2) too mõlemad jalad ette koos kätega





## 4. TAGATOENGUD - ÕLG, REIS TAGANT



### 4.1 LAUD

**Sooritus:**  
tagatoengus, jalad nurkselt, puus sirutatud. Siruta kordamööda jalg ning hoia asendit.

**NB! reied paralleelsed!**

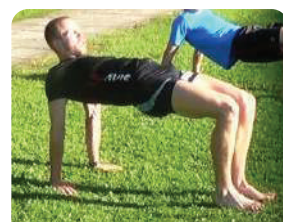
(2) vii sirutatud jalg kõrvale, too tagasi ning vaheta jalga



### 4.2 PUUTU VARVAS

**Sooritus:**  
tagatoengus, jalad nurkselt, võta ühe käega vastasjala varvastest kinni kõverdades jalga.

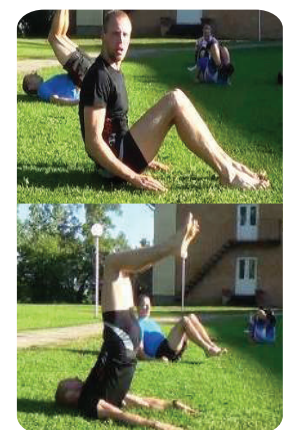
**NB! Püüa samaaegselt puusa sirutada!**



### 4.3 HOOGLEMINE

**Sooritus:**  
tagatoengus, jalad nurkselt, puus sirutatud. Vii puus käte vahelt läbi ning liigu tagasi lähteasendisse.

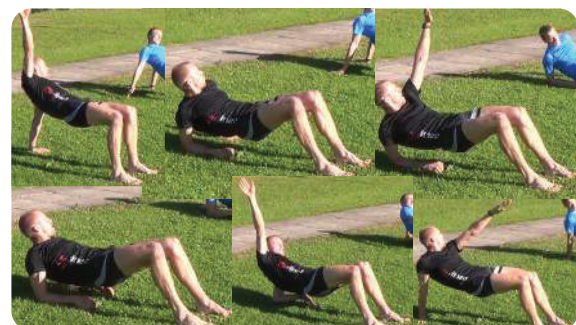
**NB! Jäta lõug rinnale!**



### 4.4 KIIK JA SIRUTUS

**Sooritus:**  
istes rullu turjale ning sirutu puusast jättes sääred kõverdatuks!

**NB! Käed maas toeks!**



### 4.5 VÄHK

**Sooritus:**  
tagatoengus jalad nurkselt, vii käed kordamööda kaarega taha küünarvartele ning tule käte kaarega tagasi toengussel Korda teisest käest!

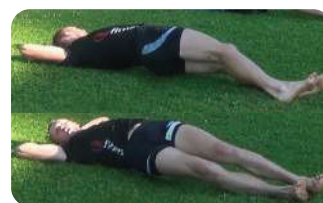
## 5. LAMANGUD - SELG, TUHAR

### 5.1 PUUSAPÖÖRDED

**Sooritus:**

Selili, toetu kandadele ja õlavööle. Pööra puus paremale ning vasakule vastu maad.

**NB! Ära aja kõhtu punni!**

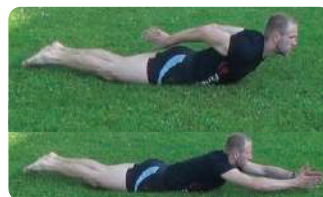


### 5.2 KÄTEPLAKS

**Sooritus:**

Kõhuli maas, tee käteplaks enda ees ning taga seljal.

**NB! Pöiad sirutatud ning maast lahti!**

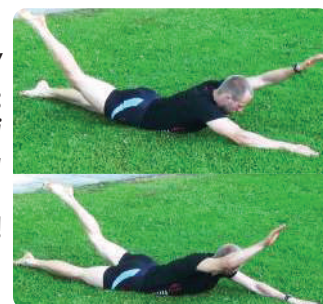


### 5.3 "EVA BRAUN"

**Sooritus:**

Kõhuli maas, tõsta vaheldumisi vastaskäsi ning -jalg järelviibutusega.

**NB! Käed ja jalad sirged!**

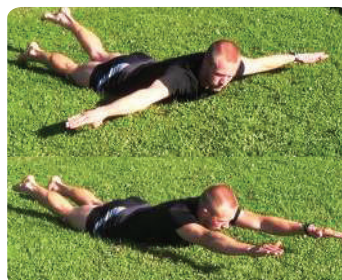


### 5.4 KOOLIBRI

**Sooritus:**

Kõhuli maas, liiguta sirgeid jalgu kordamööda taha ning "lenda" kõrvale sirutatud kätega ette ning lenda tagasi!

**NB! Käed ja jalad sirged!**

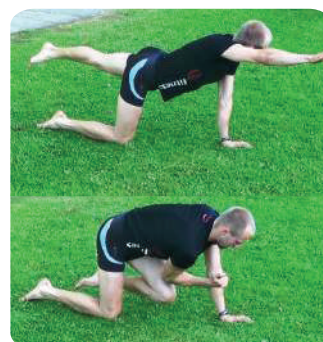


### 5.5 "HITLERI KOER"

**Sooritus:**

Põlvitustoengus kagardu tuues ühe käe küünarnuki vastasjala põlveni ning kiire liigutusega siruta end välja. Hoia asendit ning korda sama käe ja jalaga!

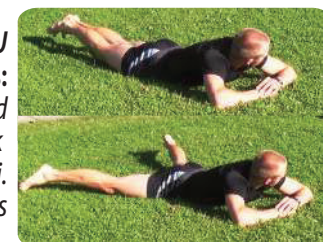
**NB! Tõmba "naba sisse"**



### 5.6 HARKI-KOKKU

**Sooritus:**

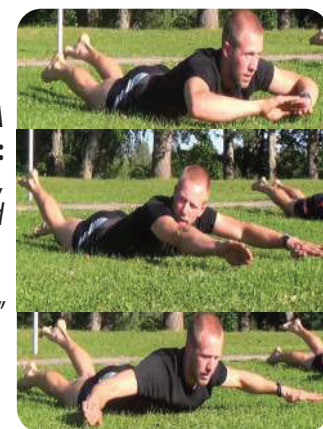
Kõhuli maas, vii sirged jalad harki, puutu kaugeim võimalik punkt maas ning too kokku tagasi. (2) samaaegselt tee käteplaks ees



### 5.7 UJUJA

**Sooritus:**

Kõhuli maas, vii sirged jalad kordamööda taha ning "uju kätega konna"



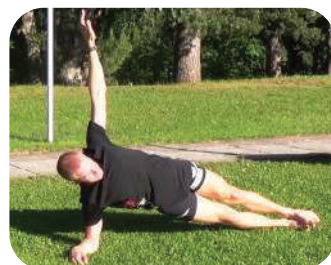




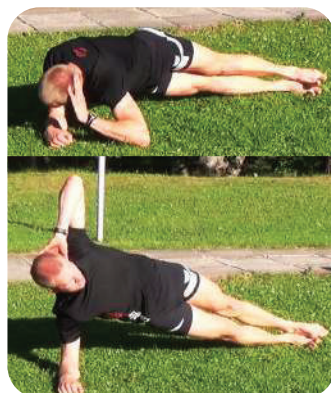
## 6. KÜLJED



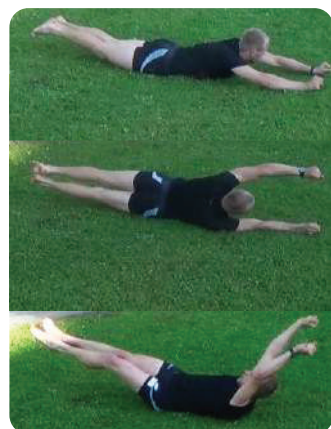
**6.1 KAAL**  
**Sooritus:**  
 Lamades, käed kuklal,  
 keha kallutatud küljele  
**NB!** Püüa küünarnukiga  
 keha puutada



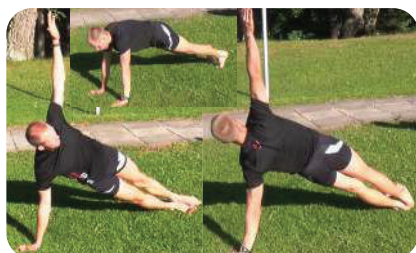
**6.2 KÜLJETOENG**  
**Sooritus:**  
 Küünarvarstoeng küljel,  
 teine käsi sirutatud küljele  
**NB!** Hoia keha sirge!



**6.3 KÜLJETOENGUS KUMMARDUS**  
**Sooritus:**  
 Küljetoeng, käsi kuklal. Kummardu ette  
 ning puutu küünarnukiga maapind,  
 siruta end tagasi lähteasendisse.  
**NB!** Kummardub kogu ülakeha



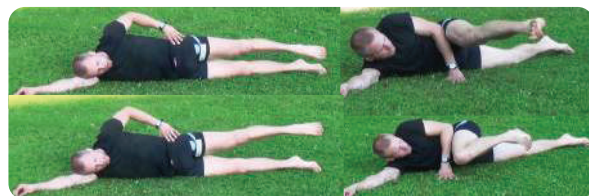
**6.4 TAINGARULL**  
**Sooritus:**  
 Kõhuli või selili, käed-jalad sirutatud.  
 Rullu kordamööda nii kõhult seljale  
 kui seljalt kõhule üle mõlema külje!  
**NB!** Käed ega jalad maad ei puutu!



**6.5 T-TÄHT**  
**Sooritus:**  
 Küljetoeng, vastaskäsi kõrvale  
 sirutatud, liigu eestoengusse  
 ning korda harjutust teisel küljel.  
**NB!** Hoia keha sirge!

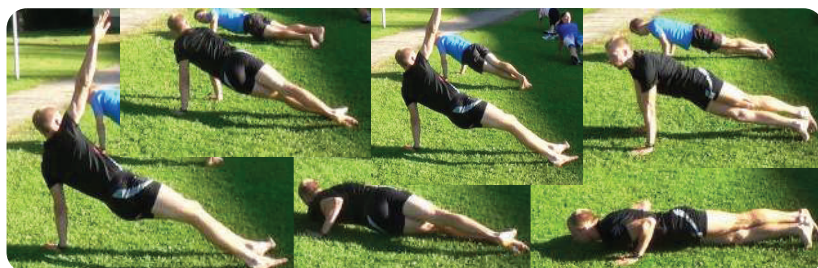


**6.6 TÄHEKE**  
**Sooritus:**  
 Küljetoeng, vastaskäsi ning jalg  
 kõrvale sirutatud, hoia, liigu eestoengusse  
 ning korda harjutust teisel küljel.  
**NB!** Hoia keha sirge!



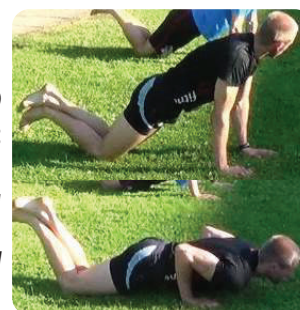
**6.7 TÖÖ PUUSAGA**  
**Sooritus:**  
 Küljel lamang, viibuta jalga väikese amplituudi ja suure sagedusega  
 (2) suure amplituudi ja väikese sagedusega; (3) too põlv ette ning löö jalg  
 tagasi sirgeks; (4) too sirge jalg ette ning löö jalg tagasi sirgeks  
**NB!** Hoia keha sirge ja täpselt küljel!

## 7. KÄTEKÕVERDUSED



### 7.1 PÖÖRA JA KÕVERDA

**Sooritus:**  
 Tagatoengust mine sirge käe kaarega eestoengusse ning kõverda käsi  
 Seejärel liigu läbi tagatoengu teisele poole toengusse ning kõverda käsi.  
**NB!** Hoia puus sirutatud!



### 7.2 KÄTEKÕVERDUSED

**Sooritus:**  
 Toengus või põlvitustoengus,  
 (1) aseta käed õlgade laiuselt ning  
 kõverda neid hoides  
 küünarnukid keha ligidal  
**NB!** Hoia keha sirge!  
 (2) aseta käed õlgade laiuselt  
 või pisut laiemalt ning  
 kõverda neid nii, et  
 küünarnukid on kehast  
 eemal (abaluud liiguvad  
 seljal kokku!)  
 (3) aseta käed teineteisest veel  
 kaugemale ning kõverda neid  
 (4) aseta käed üksteise peale  
 või kõrvale ning  
 kõverda (rind puutub käsi!)

