

## KAVA ON KOOSTANUD MIHKEL KUKK

**1x nädalas teha jalgu ja 1x nädalas teha ülakeha.**

**Jõudu teha tsüklitena: 3-4 nädalat järjest jõusaali, 1. nädal jõusaalist puhkus.**

Jagame jõuharjutused kaheks:

1. baasharjutused - kük ja rinnalt surumine (sooritatakse kangiga). Sooritada trennis esimese harjutusena.
2. abistavad harjutused – kõik harjutused nii hantlitega, masinatega kui ka kergema kangiga. Sooritada peale baasharjutust.

Oluline jõusaali juures on pingutus. Ei tohiks hakata kohe esimesest seeriast uhama, vaid algseeriad on pigem soojendava iseloomuga ja kergemad. Vaheseeriad on arendavad iseloomuga, kuid mitte suutlikkuseni. Lõpuseeria iga harjutuse juures sooritada suutlikkuseni, ehk nii mitu korda kuni torust tuleb. Kui jõuab liiga palju üle seeria korduse, siis järgmine trenn raskust suurendada.

### Jalad

**Baasharjutus:** Töös kõige rohkem lihaseid ja arendav efekt kõige suurem.

**Poolkük kangiga** - Lasta alla nii palju, et põlved oleks 90 kraadi. **Selg hoida nõgus**, kindlasti mitte kumer!!! Soovitan kükida pingi peale. See fikseerib kogu aeg ühtlase küki sügavuse ja algajatel on lihtsam pingi peale kükida. Alla lasta pigem aeglaselt ja kontakt pingiga peaks olema õrn, mitte plätsuga maha. Kük peab olema kogu aeg kontrollitud ja pinge lihastes ühtlane, seda ka juba väsimuse foonil.

**5 x 10 (5 seeriat 10 kordust)**

Vaata ka <https://www.youtube.com/watch?v=6rpfubNjoqU>

Abistavad harjutused: Kasutegur väiksem, kuid ühtlase arengu seisukohalt ka vajalikud.

**Väljaastet kangil või hantlitega:**

Kang selga või hantlid kätte ja pikkade väljaastetega kõndima. Põlve mitte maha lasta ja kere peab jääma püstisesse asendisse. Mitte hakata poolviltuse seljaga ukerdama.

**3 x 16**

Vaata ka <https://www.youtube.com/watch?v=vni4lEITvsY>

**Pöiatõusud kangiga või põiamasinaga:**

Pöiad peavad olema maapinnast kõrgemal, mingi paku või asja peal ja hakkad muudkui üles alla tõusma. Jalad põlvedest sirged ja töötavad ainult põialihased ja sääred.

**3 x 20**

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

Esialgu kolmest harjutusest jalgadele piisab. Aga oluline oleks, et trenni lõppu saaks lõdvestuseks mõned jooksulõigud teha. Kindlasti mitte maksimumpingutusega vaid paar seeriat lõdvalt 50%-ga. Ülejäänud kaks 70 - 80 %-ga. Distsantsi pikkus pole niivõrd oluline lihtsalt et saaks jalad natukene lahti joosta ja jooks peab olema lõdva.

### Ülakeha

**Rinnalt surumine:** baasharjutus

Arendab rinnalihast, triitsepsit ja õla eesmise lihaseid. Seda oskavad vist kõik teha aga oluline on jälgida seda et alla laskmine oleks kontrollitud ja pigem aeglane. Üles lükkamine natuke kiirem.

**4x10**

<https://www.youtube.com/watch?v=Pual5egv82o>

**Kangi tõmbamine rinnale althaardega:**

Arendab seljalihaseid ja õla tagumisi lihaseid ja biitsepsit. Võtta kang althaardega kätte, kallutada kere ette aga selga ei tohi lasta kumeraks. Käed lasta kangiga koos rippu ja tõmmata kangi rinnale. Käed ei pea minema alla lastes sirgu vaid võivad jääda natukene kõveraks. Küünarnukid tõusevad kere kõrvale ja natuke mööda. Harjutust võib teha ka vastaval jõutrenažööril, aga seda tehakse istudes aga põhimõtte sama tõmmata raskust rinnale. Selg peab jällegi jääma sirgeks, mitte mingil juhul ei tohi selga kumeraks lasta.

**3x12**

<https://www.youtube.com/watch?v=I-qgwIP0J90>

**Hantlite või kangi surumine püsti seistes üles:**

Arendab õlalihaseid ja triitsepsit. Võib teha kas kangiga või hantlitega. Seista püsti tõsta hantlid õlgadele ja hakata raskust üles suruma. Töötama peavad õlad ja käed. Jalgade võib natuke hoogu anda siis kui hakkad väsimat ja kui seeria jääks liiga lühikeseks siis võib paar viimast kordust ka jalgadest natuke varastada, muidu mitte.

**3x10**

<https://www.youtube.com/watch?v=hKm9V4EYrYs>

**Biitsepsiharjutused:**

Biitsepsi kõverdused kangiga või hantliga või vastaval biitsepsi trenažööril. Viimased kordused kui raskeks läheb võib natuke seljaga hoogu juurde anda et kordused saaks tehtud. Muidu sooritada puhtalt ilma seljata ja ainult biitsaga.

**3x10**

[https://www.youtube.com/watch?v=uO\\_CNYidOw0](https://www.youtube.com/watch?v=uO_CNYidOw0)

**Lendamine hantlitega:**

Seista püsti, hantlid käes ja tõsta hantleid sirgete kätega üles õlgade kõrgusele ja jälle alla. Raskus hoida pigem väike ja teha mõõduka tempoga, sest liiga suure raskusega tehes ja kiirustades on õlgade vigastamise oht. Lendamist ja biitsaharjutust soovitatakse teha paaris. Ehk teha järjest biits ja lendamine ära ja siis on alles seeria vaheline puhkus. Jällegi oluline on sooritada harjutust puhtalt ainult kätega, mitte anda jalgadega hoogu. Kui siis viimased paar raskemat kordust.

<https://www.youtube.com/watch?v=asgla5Zg-co>

**PS! Ära ei tohi unustada ka kerelihaste harjutusi. Nii kõhtu kui selga. Tugevad kerelihased aitavad vältida selgroo vigastusi. Kereharjutusi ei hakka eraldi välja tooma, eks neid teavad vast kõik. Kere võib teha kohe trenni alguses soojenduseks või trenni lõppu. Kere saab alati teha ka jalkatrennide algusesse või lõppu, et mitte jõusaali aega selle peale kulutada.**