

Kolme kuuga supervormi!

Oh ei! Kõik järgnev ei tähenda, et hakkaksime ette valmistama supermodelle või olümpiavõitjaid. Eesmärk on hoopis tervem ja tugevam MINA, kes on ehk mitu head kilo kergem, rõõmsam ja energilisem. Ehk – iseenda supervormis!

Tekst: **Taimi Ainjärv**, personaaltreener
Fotod: **Andrus Eesmaa**

Milliste harjutustega ja kuidas end mõne kuuga heasse vormi ajada? Selleks ei lähe üldse palju vaja – vaid head tahet, soovi muutuda praegusest veelgi ilusamaks ja parandada oma tervist, üht võimlemispalli, paari hantleid ning mõnd ruutmeetrit vaba põrandapinda. Esmalt analüüsi aga oma nädalaplani

ning otsusta, millistel päevadel oled valmis trenni tegema.

Pea meeles järgmisi tõdesid:

- Füüsiline vorm paraneb korrapärase ja pikaajalise trenni tulemusel ning seda tuleb hoida iganädalaste treeningutega.

- Söö kindlatel aegadel, väldi näksimist! Toitumisharjumustel on väga tähtis roll, eriti kui eesmärk on alandada kehakaalu, trimmida või kasvatada lihaseid. Halvad toitumistavad võivad nurjata ka hea treeningukava.

- Kui sa tunned harjutust tehes ebamugavust või valu, siis vähenda koormust või jäta harjutus pooleli!

Kodune lihastreening

Alusta treeningut 5–7minutilise soojendusega.

Tee 2 minutit soojendusvenitusi.

Lihastreening: soorita kõiki harjutusi kaks seeriat ja 14–15 kordust.

Venita 5–7 minuti jooksul kõiki koormust saanud lihasgruppe.

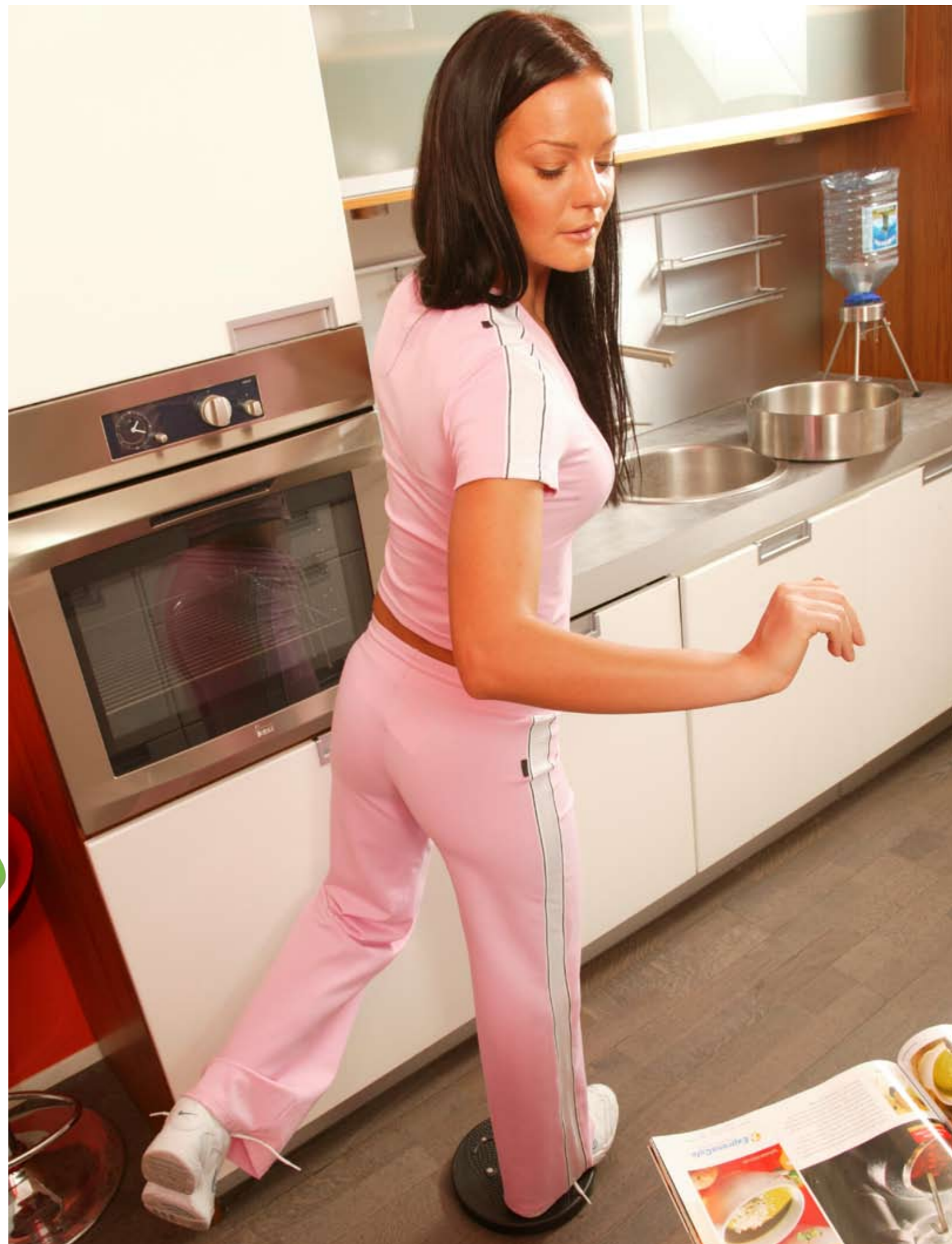


Soojendus- harjutused

- Õla- ja puusaringid ning poolkükid.
- Kõnd kohapeal või mööda tuba.
- Harki-kokku hüplemine.
- Pendelhüplemine.
- Käärhüplemine.

Nädala treeninguplaan

	KESTUS	SISU
ESMASPÄEV	Kodune lihastreening 50–60 minutit	Harjuta neli nädalat 1. trennikava järgi. Tee kõiki harjutusi kaks seeriat, 14–15 kordust. Alates viiendast nädalast võid minna üle kolmele seeriale ja suurendada raskusi. Vali raskused nii, et jõuaksid kõik seeriad tehniliselt õigesti lõpuni sooritada.
TEISIPÄEV	Aerobne treening väljas või sees 40–60 minutit	Kõnd, kepikõnd, suusatamine, trenn veloergomeetril, ujumine või muu aerobne treening. Treeni neli nädalat 40 minutit järjest, alates viiendast nädalast võid pikendada treeninguaega 60 minutini. Tempo peaks olema selline, et saaksid vabalt, hingeldamata rääkida.
NELJAPÄEV	Kodune lihastreening 50–60 minutit	Harjuta neli nädalat 2. trennikava järgi. Tee kõiki harjutusi kaks seeriat, 14–15 kordust. Alates viiendast nädalast võid minna üle kolmele seeriale.
REEDE	Pikem aerobne treening väljas või sees 60–90 minutit	Kõnd, kepikõnd, suusatamine, trenn veloergomeetril või ujumine. Harjuta neli nädalat 60 minutit järjest, alates viiendast nädalast võid pikendada treeninguaega 90 minutini. Hoida sellist tempot, et suudaksid rahulikult rääkida.



1. trennikava



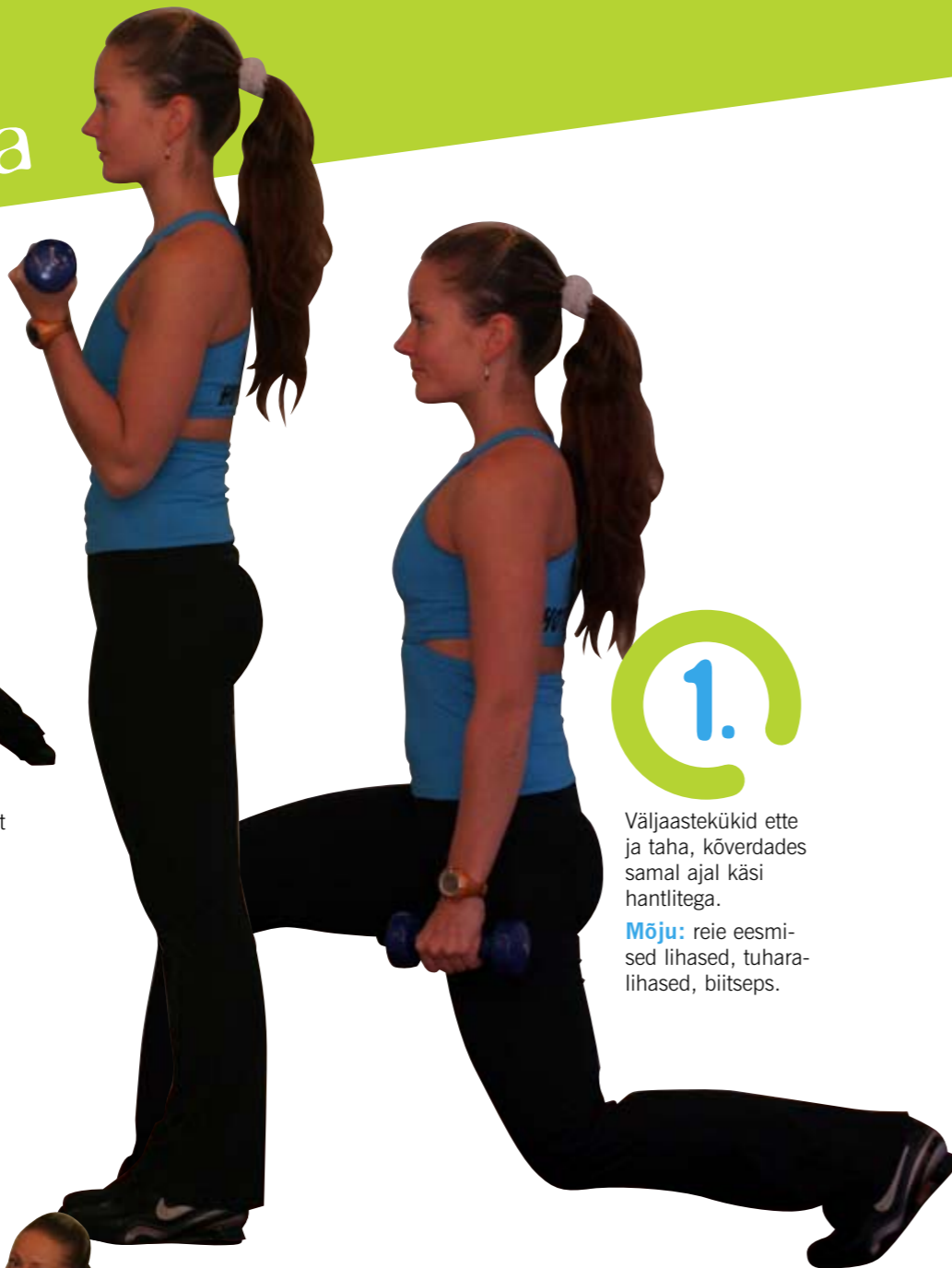
Väljaastekükid kõrvale. Käed hantlitega ees all, too jalad tagasi kokku, vii hantlid kõrvalt öla kõrgusele ja langeta.

Mõju: reie siseküljed ja eesmised lihased ning tuhara- ja õlalihased.



Kõhu põikilihaste harjutus palliga. Iste matil, keha veidi tahapoole kallutatud, jalad kõverdatud ja sirutatud käed palliga ees. Vii pall suure kaarega ühelt küljelt teisele.

Mõju: kõhu põikilihased.



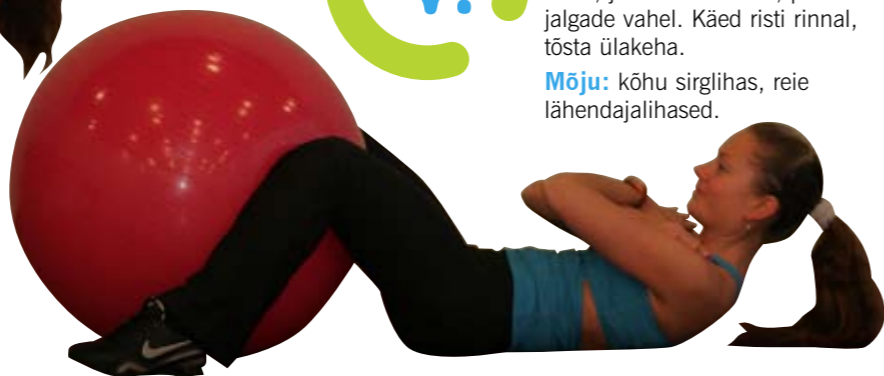
Väljaastekükid ette ja taha, kõverdades samal ajal käsi hantlitega.

Mõju: reie eesmised lihased, tuharalihased, biitseps.



Ülakehatõsted. Seliliilamang matil, jalad kõverdatud, pall jalgade vahel. Käed ristil rinnal, tõsta ülakeha.

Mõju: kõhu sirglihas, reie lähendajalihased.



Puusatõsted. Seliliilamang pallil, tõsta puusa üles, hoia hetkeks ning langeta.

Mõju: reie tagutmised lihased, alaselja- ja tuharalihased.



Vastaskäe ja -jala tõsted koos sirutusega. Kõhuliilamang pallil, tõsta ja siruta vastaskätt ja -jalga.

Mõju: selgroosirgestajad.



Lamades surumine hantlitega. Seliliilamang pallil, suru hantlid üles rinna kohale ja langeta õlani.

Mõju: tritseps, rinnalihas ja õlalihaste eesosa.



Ületõmbed hantlitega. Seliliilamang pallil, hantlid käes, vii sirged käed üle pea ja too rinna kohale tagasi. Hoia puusad ja alaselg üleval.

Mõju: rinnalihas, selja lailihas ja tritseps.



Plank. Toenglamang küünarvartel, hoia 30 sekundit. Jälgi, et keha oleks matiga paralleelne.

Mõju: kogu keha lihased.

2. trennikava



Kükid ühel jalal, teine jalg toetumas pallile.

Mõju: reie- ja tuharalihased.



Kõhulihaste harjutus, jalad pallil. Sellililamang, jalad kõverdatus pallil, tõsta ülakeha.

Mõju: kõhu sirglihased.



Kätekõverdused, jalad pallil.

Mõju: rinnalihased, tritseps.



Ette kallutatud kehaga hantlite tõsted kõrvale.

Mõju: deltalihas tagaosa, trapetslihas.



Küljepainutused hantliga. Harkseis, hantel ühes käes, teine käsi kuklal. Painuta ülakeha kuklal oleva käe poole.

Mõju: kõhu põikilihased, nimmeruutlihased, selgroosirgestajad.



Jalatõsted kõrvale, tõstes samal ajal palli ette.

Mõju: tuharaja õlalihased.



Kõhulilamang pallil, käed ees all. Tõmba küünarnukid taha ja suru abaluid kokku, seejärel langeta käed.

Mõju: ülaseljalihased, deltalihas tagaosa.



Selja sirutamine pallil. Kõhulilamang pallil, käed kuklal, tõsta ülakeha.

Mõju: selgroosirgestajad.



Kükid koos hantlite lennutamisega. Lasku kükki. Tõustes vii kõverdatus käed õla kõrgusele ja seejärel langeta.

Mõju: õlalihas, reie esiosa ja tuharalihased.



Tagurpidi plank. Toetudes küünarvartele, tõsta puus matilt lahti ja hoia 30 sekundit.

Mõju: kõik suuremad lihasgrupid.

Venitused



Reie eesmised lihased. Külililamang matil, peamine jalg kõverdatus, tõmba jalga tuhara poole, kuni tunned venitust.



Reie tagumised lihased. Istudes matil, üks jalg kõverdatus, painuta ette sirge jala suunas.



Tuharalihased. Istudes matil, üks jalg kõverdatus ees põrandal, teine jalg tõstetud risti üle. Tee kerepöörde jala suunas.



Reielähendajad. Matil harkistes painuta ette.



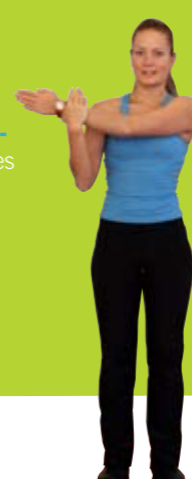
Kõhulihased. Kõhulilamang matil, toetudes küünarvartele või sirgetele kätele, tõsta ülakeha.



Seljalihased. Põlvitus matil, käte hoie jalgade tagant, tõmba selga kumeralt üles.



Rinnalihased. Seistes käed selja taga sõrmseongus, lükka rind ette ning tõsta käsi üles.



Õlalihas. Käsi sirgelt ees, tõmba teise käega seda õrnalt vastasõla poole.



Tritseps. Üks käsi kõverdatus kuklal, suru teise käega õrnalt küünarnukki.



Büitseps. Käsi sirgelt ees, painuta teise käega sõrmi põranda suunas ning suru käsi sirgeks.

KÕIKI VENITUSI HOIA 20-30 SEKUNDIT!