

Soojenduseks 10 minutit rahulikus tempos mõnel kardiomasinal või kiirkõndi.



Harjutus	Seeriad	Kordused
1. Lamades surumine hantlitega	3	10-12
2. Hantlite tõsted kõrvale kõhuli pingil	3	10-12
3. Küünarvarte sirutamine kukla tagant hantliga	3	10-12
4. Küünarvarte kõverdamine hantlitega istudes	3	10-12
5. Väljaasted (mõlemale jalale)	3	12-15
6. Jalgade kõverdamine trenaažööril kõhuli	3	10-12
7. Pöiasirutus seistes hantlid käes	3	12-15
8. Tõmme plokil ülalt kitsa haardega	3	10-12
9. Keresirutus horisontaalsel alaseljapingil	3	16-20
10. Jalgade tõsted rippudes (põlved kõverdatud)	3	nii palju kui jaksad
11. Venitused (vaata http://liiguta.me/valijousaal/)		

Võimaluse korral tee nädalas kahel korral 45-60 minuti pikkune jalutuskäik

* püüa hoida puhkepausid seeriade vahel 60-90 sekundi pikkused

** ära pinguta alati suutlikkuseni, sest teed kogu keha läbi kolm korda nädalas

*** pööra rõhku harjutuste korrektsele sooritamisele

**** võta treeningule alati kaasa pudel vett, mida väikeste lonksude kaupa tarbida iga 5-10 min.

tagant

***** kava läbi teha kolm korda nädalas (näiteks esmaspäev, kolmapäev, reede)

Head liigutamist ja edu eesmärkide saavutamisel!