

## MINU ISOMEETRILISED TREENINGUD

Kuu \_\_\_\_\_, algus \_\_\_\_\_

	E	T	K	N	R	L	P
Nädal 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nädal 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nädal 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nädal 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nädal 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. KASVA SUUREKS

10. SEIN PUHTAKS

9. PEPU PRINGIKS

8. KONNA PURUSTAMINE

7. SUUR JALAHOOP

6. VÄIKE JALAHOOP

5. HOIA KÕHULIBLIKAID  
KINNI

4. LUKK

3. JAAPANI TERVITUS

2. KRAE

1. LUKUS KÕRV

# MINU

# EESMÄRGID

Miks ma tahan neid  
harjutusi teha

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

- isomeetrilise treeningu kestus mitte üle 10 min
- pinget suurendada järkjärgult
- maksimaalset pinget hoida üle 6 s
- Isomeetrilisi harjutusi tuleb teostada ilma hingepeetusega
- Kõrge vererõhuga patsiendid võivad sooritada isomeetrilisi harjutusi hoides pingutust/kontraktsiooni 1-2 sekundit
- Väga oluline on regulaarsus. Harjutusi peab tegema iga päev või üle päeva, kui ei tehta muid jõuharjutusi. Harjutusi võib sooritada vaheldumisi, nt ühel päeval teha ülakeha- ja järgmisel päeval alakeha harjutusi
- Harjutusi võib teha ükskõik millisel kellaajal päeva jooksul, aga mitte hiljem kui paar tundi enne magamaminekut
- Igasuguse valu puhul tuleb võimlemist katkestada
- **Ära unusta teistest füüsilistest tegevustest: aeroobsed - nt kõndimine, jooksmine, ujumine, jalgrattasõit, suusatamine; venitused; tasakaalutreeningud jne**

Kui tunned vajadust oma kehalise aktiivsuse suurendada, siis võta meiega ühendust!

Kontakt: xxxxxxxx