

HARJUTUSED LIHASGRUPPIDE TREENIMISEKS VÄLISKESKKONNAS

Treenimisel on võimalik kasutada väliskeskkonna objekte – puid, ehitiste seinu, pinke jm.

Harjutused pingil:

1. Istudes pingil käed selja taga pingile toetumas, siruta ette oma parem jalg, toeta kand tugevalt maapinnale ja tee sügav 20-sekundiline väljahingamine. Tee sama harjutust parema jalaga ning seejärel korda tegevust mõlema jalaga 2-3 korda.
2. Istudes pingil käed selja taga pingile toetumas, siruta ette oma parem jalg ja toeta kand maapinnale. Venita säärelihaseid tõmmates varbaid keha suunas. Tõsta pinges jalg maapinnalt õhku mugavale kõrgusele ja langeta see uuesti maapinnale, nii korda 15-20 korda. Tee sama harjutust parema jalaga ja korda mõlema jalaga 2-3 korda.
3. Istu pingil ja toeta oma käed pingile puusade lähedal. Hoiu käed pingil ja tõsta puusad toolilt üles ettepoole. Seda tehes toetu kätega pingile ja hoiu jalad kindlalt maas. Püsi selles asendis ning tule seejärel tagasi algasendi juurde – istu pingile. Korda 8-10 korda.
4. Istu pingil kaksiratsi nagu hobuse seljas, hinga välja ja suru reie sisekülgi vastu pinki tundes pingutust reie siselihastes. Tee pingutust umbes 20 sekundit. Korda 2-3 korda.
5. Tee kätekõverdusi pingil, 8-10 korda. Võid teha kätekõverdusi ka vastu seina või puud.

Harjutused puu või hoone seina juures:

6. Toeta mõlema käe peopesad vastu puud, aseta parem jalg puule lähemale kõverdades kergelt põlve. Välja hingates suru kätega puud umbes 20 sekundi vältel ja tunnetu pingutust kõhu- ja jalalihastes. Tee sama vasak jalg eespool ja korda mõlemat harjutust 2-3 korda.

Harjutused puud kasutades:

7. Võta kahe käega rinna kõrguselt puu ümbert kinni ja hoiu jalgu õlgade laiuselt harkseisus. Kallistades puud pinguta rinna- ja kätelihaseid umbes 20 sekundi jooksul ning hinga samaaegselt välja. Korda 2-3 korda.

Iga korduse vahel tee 1-2 minuti pikkune paus.

Kui teed harjutusi 2 korda nädalas regulaarselt, võid 2-3 nädala möödudes tõsta korduste arvu.