

Harjutused vees

1. video

Soojendusharjutused

Harjutus 1

Võta väike kummipall, millega tehakse veeaeroobikat, paremasse kätte. Palli käes hoides tee käega vees suuri ringe. Tee kümme käeringi ühes ja kümme ringi teises suunas. Jalgadega tee samaaegselt kas samme või kerget jooksu ning jälgi, et käte ja jalgade töö rütm oleks omavahelises kooskõlas. Jälgi ka seda, et sisse- ja väljahingamine oleks ühtlane, mitte liiga kiire. Hinga sisse ühe käeringi jooksul ja hinga välja teise ringi jooksul.

Harjutus 2

Korda harjutust teise käega.

Harjutus 3

Hoia käes sama palli ja siruta käsivars välja külje suunas. Lükka pall vee alla ja too käsi koos palliga keha ette. Võokoha kõrgusel vees aseta pall ühest käest teise ning siruta välja palliga käsi teisel küljel. Sisse hingates ava käsivarred ja välja hingates too pall ühest käest teise, surudes palli samal ajal veel alla. Korda harjutust 15 korda.

Harjutus 4

Tee palliga ringe ümber enda keha, alustades ringi tegemist ühe käega ja võttes palli teise käega vastu. Sissehingates tee üks käeliigutus ja välja hingates teine. Mõlemas suunas tee kolm ringi ümber keha.

Harjutus 5

Hoia palli enda keha ees kahe käega. Jookse ja tõsta põlvi kõrgele. Palli kahe käega hoides puuduta sellega kordamööda ülestõstetud põlvi. Sisse hingates tee üks ja välja hingates teine liigutus. Korda harjutust 10-15 korda mõlema jalaga.

Harjutus 6

Hoia palli paremas käes, tõsta parema jala põlv kõrgele ja liiguta pall jala alt läbi vasakusse kätte. Tee sama teise käe ja jalaga. Korda mõlema jalaga harjutust 15 korda. Sisse hingates tee üks liigutus ja välja hingates teine.

Puhkus. Hoia palli enda keha ees kahe käega ja kõnni või jookse rahulikus tempos. Hinga!

Harjutus 7

Hoia palli enda ees väljasirutatud kätes. Kõnni rahulikus tempos ja tõsta üks jalg üles ning puuduta varvastega palli. Sisse hingates puuduta jalaga palli ning välja hingates aseta jalg alla. Korda sama teise jalaga. Mõlema jalaga tee harjutust 10 korda.

Harjutus 8

Siruta parem käsi parema külje suunas välja hoides palli. Selja tagant vii pall teise kätte ja siruta käsi teise külje suunas pikaks. Samal ajal tee kõnnisamme tõstetud põlvedega. Jälgi hingamist. Hinga välja, kui jalg on tõstetud ja hinga sisse, kui jalg liigub põhja suunas. Korda 20 korda.

Harjutus 9

Hoia palli kahe käega enda selja taga. Liiguta palli kehast eemale ning too siis vastu keha tagasi. Hinga rahulikult. Korda 20 korda. Sama harjutust võib teha ka nii, et palli tõstetakse selja taga üles ja alla.

2. video

Harjutused vesiaeroobika nuudliga

Harjutus 1

Hoia väljasirutatud kätes keha ees vees nuudlit. Tõmba see läbi vee rinna juurde ja tõsta põlvi kordamööda hoides kätega nuudlit. Korda 5 korda. Nuudlit tuleb hoida sirgete kätega, jalad tõusevad külgede suunas.

Välja hingates vajuta nuudlit vee alla paralleelselt kehaga, sisse hingates tõsta nuudel veest välja. Korda harjutust 10 korda.

Harjutus 2

Lükka nuudlit kordamööda mõlema jala kõverdatud põlve alla. Korda 10 korda mõlema jalaga. Jälgi enda hindamist!

Harjutus 3

Lükka nuudlit kordamööda mõlema jala talla alla. Korda 10 korda mõlema jalaga. Jälgi enda hingamist!

Raskem valik on asendada see harjutus järgmisega: Tõsta jalad kordamööda üle nuudli ja tagasi.

Harjutus 4

Kergem harjutus. Lükka nuudlit sirgete kätega kehast eemale ja seejärel tõmmake käed keha juurde kõverdades käsi. Jalad kõnnivad samal ajal rahulikus rütmis. Hingamine on rahulik. Korda 15 korda.

Harjutus 5

Hoia nuudlit kõigepealt ühes, siis teises käes. Välja hingates lükka nuudel keha külje juures vee alla, sisse hingates tõsta see uuesti vee peale. Jalgedega kõnni või jookse vees. Tee mõlema käega 15 kordust.

Harjutus 6

Tõsta nuudel selja taha hoides samal ajal selle mõlemast otsast kinni, nuudel on võimalikult sirge. Nüüd suru käed koos nuudliga vee alla. Korda 15 korda. Hinga!

Harjutus 7

Tõsta nuudel selja taha hoides samal ajal selle mõlemast otsast kinni. Välja hingates vajuta nuudli otsi kokku nii, et see oleks painutatud kaareks. Samal ajal kõverda esmalt üks ning seejärel teine jalg. Sisse hingates tõsta nuudel selja taga veest välja, jalad on basseini põhjas. Korda 11 korda mõlema jalaga.

Harjutus 8

Hoia kätega nuudli otstest, et see oleks painutatud. Liiguta käsi koos nuudliga selja tagant esmalt ühele ja siis teisele küljele. Korda 10 korda.

3. video

Raskusaste tõuseb

Harjutus 1

Käed vees, kõnni või jookse. Sisse hingates ava käed külgedele ja välja hingates suru peopesad rinnaku ees vastakuti. Korda 15 korda.

Harjutus 2

Astu kehaga sügavamasse vette. Hingamise rütmis tee väljasirutatud kätega suuri ringe – 15 korda ühes ja 15 korda teises suunas. Jookse või kõnni samaaegselt.

Harjutus 3

Liiguta kõverdatud käsivarsi rinna kõrgusel nii kiiresti kui saad – 15 sekundit ühes ja 15 teises suunas. Korda kiiremini ja veel kiiremini. Jälgi hingamist!

Harjutus 4

Kõverda käsivarred rinna juurde. Välja hingates vii üks väljasirutatud käsi ette vette, nii kaugele kui saad. Korda sama teise käega, samal ajal joostes või kõndides.

Harjutus 5

Käed on keha ees välja sirutatud, tee käteplakse vee sees samaaegselt kõndides või joostes. 20 korda.

Harjutus 6

Jalad on harkseisus, käed sirutatud külgedele. Vasaku käega puuduta parema jala varbaid keha ees. Vaheta ja korda sama teise poolega. 10 korda mõlemas suunas. Jälgi hingamisrütmi!

Harjutus 7

Jalad on harkseisus, käed sirutatud külgedele. Vasaku käega puuduta parema jala varbaid selja tagant. Vaheta ja korda sama teise poolega. 10 korda mõlemas suunas. Jälgi hingamisrütmi!

Harjutus 8

Jookse nii kiiresti kui saad, liigutades käsi ette nii sirgeks kui võimalik ja selja taha nii kaugele kui võimalik. Püsi liikumises 30 sekundit. Jälgi hingamist!

4. video

Harjutus 1

Istudes nuudlil ja liigutades vees käsi, hoia tasakaalu. Jalad sirutuvad külgede suunas välja ning saavad keskel taas kokku. Korda 10 korda.

Harjutus 2

Istudes nuudlil ja liigutades vees käsi, hoia tasakaalu. Üks jalg sirutub sirgelt ette välja ning teine on keha all sirgelt. Kordamööda vahetatakse jalgu. Korda 10 korda.

Harjutus 3

Istudes nuudlil ja liigutades vees käsi, hoia tasakaalu. Välja hingates rista jalad. Korda 10 korda.

Harjutus 4 (lõdvestuseks)

Seisa sirgelt hoides nuudlist kinni ja liiguta seda aeglaselt kehast eemale ja uuesti lähemale. Välja hingates siruta käed ja keha ettepoole, venita ennast nii pikaks kui saad, hoides tasakaalu. Võid ka anda jalgadega kehale hoogu ja hõljuda mööda vett ettepoole. Korda 3 korda.

Harjutus 5

Hoia nuudlit käte vahel, aseta väljasirutatud jalg nuudli vastu ning venita seda. Vaheta jalgu. Tee mõlema jalaga 3 korda.

Harjutus 6

Liiguta nuudlit selja taga lükates seda kehast eemale ja tuues uuesti keha juurde. 3 korda.

Harjutus 7

Aseta nuudel selja taha kaenla alla tasakaaluks ja tõstes jalad maast, püüa hoida ennast vee peal, jalad on sirged. Korda 3 korda.

Harjutus 8

Pane nuudel ära. Keeruta vett kahe sirge käega külgede juures, tee seda rahulikult ja aeglaselt. Korda sama kegelt kõverdatud kätega. Nüüd mängi kätega vees – liiguta neid koos ühes suunas mööda veepinda, keeruta ja pööra ennast ümber oma kere mõlemas suunas kätega vett puudutades. Hinga aeglaselt ja rahulikult. Lõdvesta lihaseid ja uju.