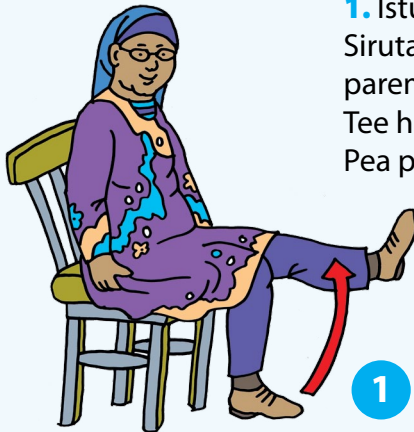


KÖNDIMINE KERGEMAKS

Kodune võimlemiskava jõu ja tasakaalu saavutamiseks

- Tee liigutusi rahulikult
- Säilita hea rüht ja ära unusta liigutusi tehes hingata
- Eri liigutuste seeria vahel tee väike paus
- Intensiivist kava, selleks kasuta 1–3kilogrammi-seid takjakinnetusega raskusi pahklude ümber; alusta kergema raskusega
- Korda kava iga päev



1. Istu toolil, selg sirge. Siruta rahulikult kordamööda paremat ja vasakut jalga. Tee harjutust 10–15 korda. Pea pausi ja tee sama harjutus uuesti.



2. Seisa, toetudes tooli seljatoele või lauale. Tõsta kordamööda parem ja vasak põlv õles. Tee harjutust mõlema jalaga 10–15 korda. Pea pausi ja tee sama harjutus uuesti.

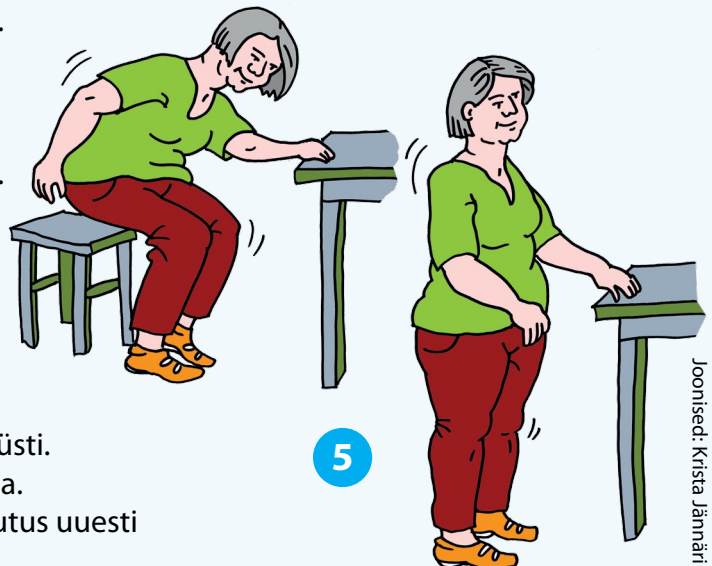


3a. Seisa, toetudes millelegi. Vii parem jalg, põlv sirgena, taha ja lase uuesti alla. Korda liigutust 10–15 korda. Tee sama harjutus vasaku jalaga. Pea pausi ja tee samad liigutused uuesti.

3b. Seisa, toetudes millelegi. Vii parem jalg, kand ees, kõrvale ja tagasi. Korda liigutust 10–15 korda. Tee sama harjutus vasaku jalaga. Pea pausi ja tee samad liigutused uuesti.



4. Seisa, toetudes millelegi. Tõuse varvastele ja lasku alla 10–15 korda. Pea pausi, raputa jalgu ja tee sama harjutus uuesti.



5. Aseta tool vastu seina. Istu tooli esiservale. Kummardu ette ja tõuse püsti. Korda liigutust 10–15 korda. Pea pausi ja tee sama harjutus uuesti

Märgi võimlemiskorrad ristiga päevikusse. Nii saad jälgida oma võimlemise regulaarsust. Ka treppidel kõndimine on hea harjutus!

Lihaskõnd ja tasakaal arenevad regulaarse harjutamisega

Nädal	E	T	K	N	R	L	P
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

Nädal	E	T	K	N	R	L	P
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							

Nimi:

Rohkem harjutusi, külastage voimas.fi