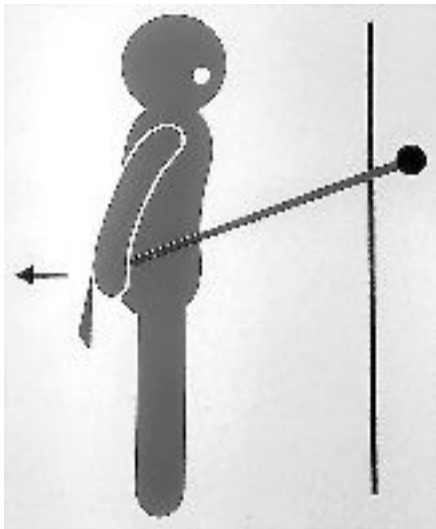
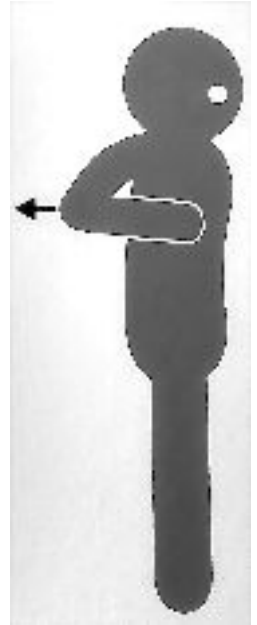


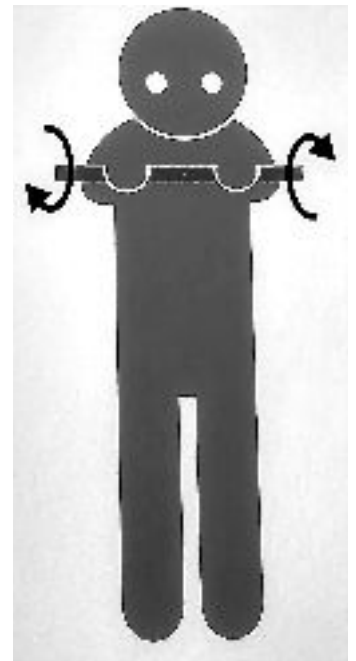
## Käte ja õlavöötme lihaste tugevdamine

- 1) Tiivad kokku. Istu või seisa sirge seljaga, jalataldadega kindlalt põrandale toetudes. Hoi küünarnukkidest painutatud käsi keha lähedal. Vii küünarnukid taha, niiviisi lähenevad abaluud seljal. Hoi asendit 4 sekundit, korda harjutust 10 korda.

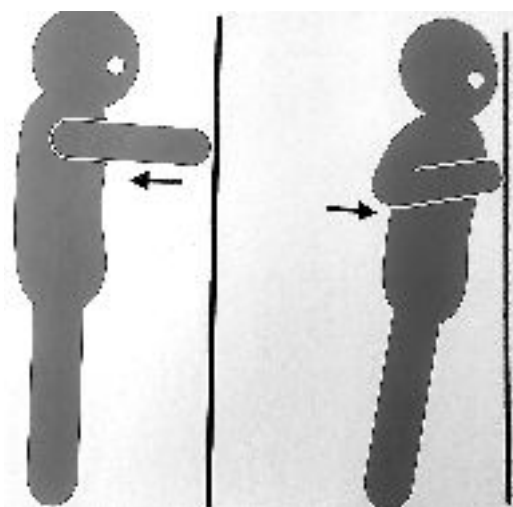
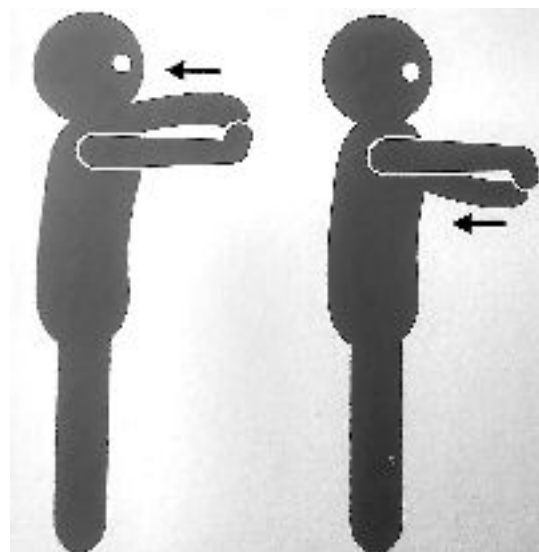


- 2) Mootor käima. Seisa sirge seljaga, jalataldadega kindlalt põrandale toetades. Kinnita kummilint nt ukseingi külge ja tõmba seda rahulikult mõlema käega külje lähedalt taha, hoi 4 sekundit ja siis tule aeglaselt veidi linti veel pinges hoides algasendisse. Korda harjutust 10 korda. Algajad võiksid alustada treenimist punase (nõrga tugevusega) või rohelise (keskmise tugevusega) lindiga. Tugevamatele läheb vaja sinist (tugev) kummilinti. Kummilindi leiad abivahendite poest.

- 3) Pesu väänamine. Istu või seisa sirge seljaga, jalataldadega kindlalt põrandale toetades. Hoi käed sirgelt ees ning imiteeri pesu väänamise liigutust. Hoi ühes suunas väänamise asendit pingutades 4 sekundit, tule algasendisse tagasi, puhka ja korda harjutust. Harjutust tehes ära kergita õlgu ja püüa säilitada hea rüht. Tee harjutust ühes suunas 7-10 korda ja vaheta väänamise suunda. Väanata võid käterätti või spetsiaalset kummist treenimistoru. Treenimisvahendi leiad abivahendite poest.

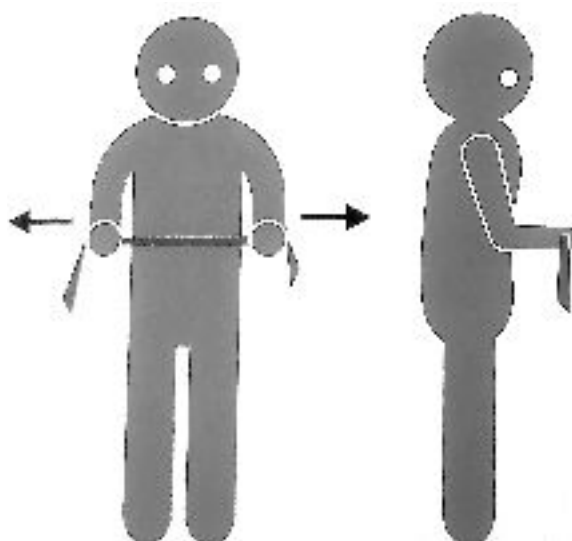


- 4) Traadid pikaks. Istu või seisa sirge seljaga, jalataldadega kindlalt põrandale toetades. Hoia ühte kätt sirgelt ees, painuta teise käega selle sõrmi üles. Hoia 4 sekundit ja lase käsi lõdvaks. Korda harjutust 5 korda. Siis painuta kätt randmest alla ja hoia 4 sekundit. Korda harjutust 5 korda. Tee harjutust mõlema käega.



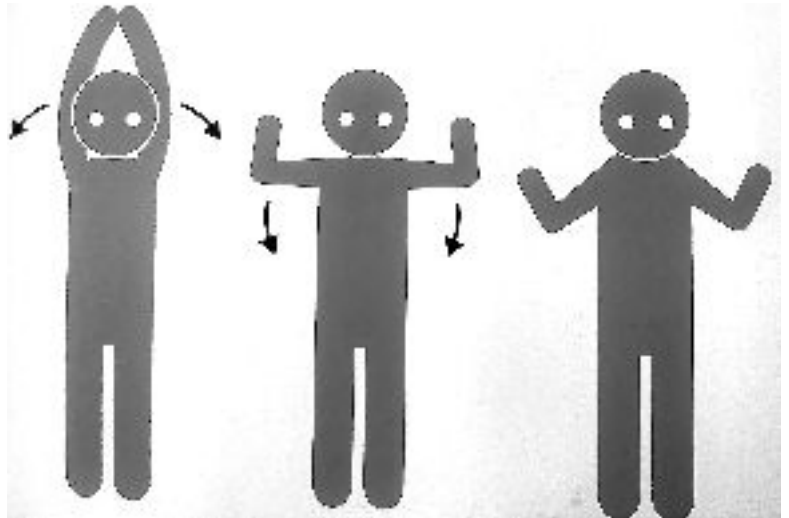
- 5) Kätekõverdused seinal. Seisa seinast veidi eemal jalad kerges hargis. Toeta käed õlgade kõrgusele seinale ja tee 10 kätekõverdust. Hoia harjutust tehes küünarnukid keha lähedal.

- 6) “Tõmba, Jüri!” Istu või seisa sirge seljaga, jalataldadega kindlalt põrandale toetades. Kõverda käed küünarnukkidest. Võta kummilinti kätte kergesse pingesse. Venita kummilinti külgedele pikemaks, hoides küünarnukke keha lähedal. Hoia 3-4 sekundit ja tule algasendisse tagasi. Korda harjutust 10 korda. Algajad võiksid alustada treenimist punase (nõrga tugevusega) või rohelise (keskmise tugevusega) lindiga.



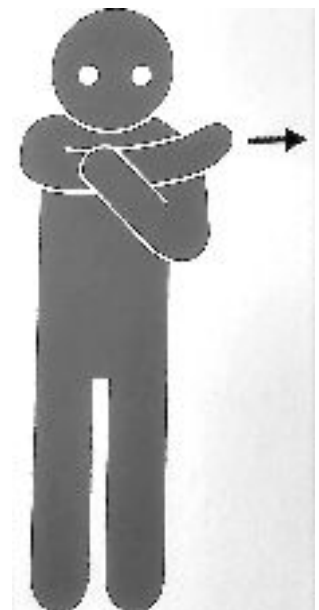
Tugevamatele läheb vaja sinist (tugev) kummilinti. Kummilindi leiad abivahendite poest.

- 7) Puuleht. Seisa seina ääres, seljaga seina poole. Hoi a selg sirge, jalad kerges harkis. Tõsta käed sirgelt pea kohale seina lähedale. Hakka aeglaselt käsi langetama, nii et küünarnukid juhivad liikumist ja käed on pidevalt seina lähedal. Hoi a asendit hetkeks ja vii käed üles tagasi. Tee harjutust 10 korda. Kui soovid rohkem koormust, hoi a käes kerges raskust, nt veepudelit.



- 8) Venitused ukse/seinal. Seisa jalad kerges harkis. Toeta üks käsi vastu ust/seina nii, et õlavars jääb õla kõrgusele. Pööra keha teise käe suunas, venitust tunded toetatud käe pooler rinnas. Hoi a asendit 10-15 sekundit ja tule algasendis tagasi. Tee harjutust 3 korda. Korda harjutust teise poolega.

- 9) Käsi kaissu. Istu või seisa sirge seljaga, toetades jalataldadega kindlalt põrandale. Tõsta üks käsi sirgelt õla kõrgusele ja tõmba teise käega kätt kehale lähemale teise õla suunas, kuni tunded venitust õlas. Püüa jätta õlad samale kõrgusele. Hoi a venitust 15 sekundit. Korda harjutust 3 korda. Tee sama venitust teise käega.



10) Kallistamine. Hoia 10 sekundit, korda harjutust käte asendit vahetades mõlema käega 3 korda.

