

KOGU KEHA TREENING ALGAJALE

10 minutit jalutamist jooksulindil, kiirusega 5 km/h. Staatilised soojendusharjutused puusale, põlvele ja õlavöötmele.

Jalapress masinal, jalad plaadil keskel, õlgade laiuse asetusega **3x10**

Sääre sirutused, masinal istudes **2x10**

Sääre kõverdamised, masinal kõhuli asendist **2x10**

Ülatõmme seljale, 1,5 õlgade laiuse käte asetusega, masinal istudes **3x10**

Õlalt surumine laia haardega, masinal istudes **3x10**

Alaselja sirutused, keretõste pingile toetudes, keharaskusega **3x12**

Kerekõverdused ette suunas, matil, sellili asendist **3x12**

KOGU KEHA TREENING EDASIJÕUDNULE

10 minutit jalutamist jooksulindil/rattasõitu/sõudergomeetrit/ellipticali. Staatilised soojendusharjutused puusale, põlvele ja õlavöötmele.

Jalapress masinal, jalad õlgadest laiema asetusega, plaadil üleval pool **12; 10; 10; 8**

Rumeenia jõutõmme kangiga **12; 10; 10; 8**

Sääre sirutused, masinal istudes **3x10**

Ülatõmme seljale, 1,5 õlgade laiuse käte asetusega, masinal istudes **12; 10; 10; 8**

Õlalt surumine hantlitega, laie haardega, pingil istudes **12; 10; 10; 8**

Kõhulihased - ette-suunas kõverdused masinal istudes **4x15**