

ÕUETREENING

Vajalikud vahendid: rippumise kang

nr. 1

0. Soojendus 10-15 minutit sörkjooksu või 20-30 minutit rattasõitu

- | | | | |
|----|-------------------------------|-----------------------|---|
| 1. | Konnahüpped | 10-12x | Video |
| 2. | Väljaasted küljele | 8-10x mõlemale poole | Video |
| 3. | Lõuatõmbed | 50%-70% maksimaalsest | Video Video |
| 4. | Kätekõverdused | 12-20x | Video Video |
| 5. | Rippes jalgade/põlvede tõsted | 8-14x | Video Video |
| 6. | Väljaasted ette | 8-10x mõlema jalaga | Video |
| 7. | Väljaasted taha | 8-10x mõlema jalaga | Video |
| 8. | Lõuatõmbed | 50%-70% maksimaalsest | Video Video |

KORDA NEID HARJUTUSI 4-5 RINGI

Lõuatõmbeid selle järgi, palju maksimaalselt ühe korraga puhanuna tõmmata jaksad.

Näiteks: Kui jaksad maksimaalselt tõmmata 20, tõmbad 10-14. Kui jaksad tõmmata 10, tõmbad 5-7. Jaksad tõmmata 5, tõmbad 2-3.

Kui jaksad maksimum alla 5, siis tõmbad iga kord maksimumi.

Kui ennast rohkem üles tõmmata ei jaksa, hüppa iga kordus kangini ja lase võimalikult aeglaselt alla. Või sõber aitab ja toetab jalast.