

# HANLITEGA VÕIMLEMINE

Seeriad: 3x100

Alustada 15 min päevas. 2 kuu pärast +5min ja kuni 30 minutini

2 h peale sööki

Järjekord: käed, jalad, õlad, küljed, kael, selg, sõrmed, kõht, randmed, rinnalihas

Soojendus:

Kui on : käed, õlad, sõrmed või rinnalihas--siis sama raskusega ka teha küünarnuki-õlaringe 100+ 100x

Kui kael: käed ette rusikasse-lahti ning pearingid 30...100+30...100x

Kui muud grupid: madal asend (kibadadchi) hantlid käes randme- ja puusaringid

Kui 2-3 ndl'ga ei jõua teha seeriat 3x100 lõpuni, võta järgmine harjutuste seeria

Ühte harjutust teha vähemalt 1 ndl

Selja, jala, kõhu harjutusi võid alustada hantliteta.

HARJUTUSE KIRJELDUS	1 kg	2kg	3kg	4kg	5kg	6kg
<b>KÄED</b>						
Seistes, bitseps kordamööda peod enda poole						
Seistes, bitseps kordamööda peod alla poole						
Seises käed õlgade juures ja koos tõugata üles						
Seistes, käed kukla taga hästi alla lasta ja koos tõsta üles						
Istudes, k toetuvad põlvedele ja bitseps peod enda poole						
Istudes, k toetuvad põlvedele ja bitseps peod alla poole						
Istudes, k kõrval ja bitseps peod enda poole						
Istudes, k kõrval ja bitseps peod üles poole						
Istudes, kallutada natuke taha ja tõugata rinnalt k koos üles						
<b>JALAD</b>						
Seistes, õlgade laiune asend ja kükk alla ning k samal ajal ette						
Seises, madal kbd k ees ja viia raskus jalajt jalale						
Seistes, toetada käega seinale, tõsta jalga otse ette võimalikult kõrgele.100x mõlema jalaga						
Seistes, toetada käega seinale, tõsta jalga otse kõrvale võimalikult kõrgele.100x mõlema jalaga						

Seistes, toetada käega seinale, tõsta jalga otse taha võimalikult kõrgele. 100x mõlema jalaga						
Seistes, toetada käega seinale, tõsta põlv kõrgele rinna vastu ja lükata jalg ette sirgu, kand ees. Tuua jalg tagasi nii et põlv on vastu rindaja uuesti jalg sirgu. 100x mõlema jalaga (mae geri)						
<b>ÕLAD</b>						
Seistes, peod all, k kõrvalt üles ja käe seljad puudutavad kokku						
Seises, k ees ja koos üles						
Seises, k ees, vaheldumisi üles						
Seistes, k sirgelt ees ja hooga õlgade kõrgusel taha						
Seises, k rinna ees ja kordamööda ette, zuki						
Seises, k ringid küünarnukid kõverad 100+100x ja 3x						
Seistes k sirgelt kõrval ja väiksed ringid 100+100x ja 3x						
Suured k ringid 100+100x3						
Seiste, käed all-ette-kõrvale-üles-alla-...						
<b>KÜLJED</b>						
Seistes k kaela taga, kere painutused külgedele 100+100x3						
Seistes, lai kbd, k natuke ette ja kerehood külgedele, puusad on paigal						
Seistes, jalad õlgade laiuselt, kallutada keha ja tõsta kätt õlani						
Seistes, käed hantlitega otse üleval ja kere kallutused külgedele 100 korda mõlemale poole						
<b>KAEL</b>						
Seistes, k pea peal kallutada pead ette ja taha						
Seistes, k pea peal kallutada külgedele						
Seistes, k pea peal ja pea ringid						

Seistes, k pea peal ja pöörata pead külgedele						
Seistes kummardus ette, käed hantlitega pea peal ja tõsta pead.						
Selili pingil, pea üle pingi otsa, käed pea peal ja liigutada pead üles alla						
<b>SELG</b>						
K kukla taha, hantlid rippu, kummardus ette (alustada võib ilma hantliteta)						
Seistes, kummardus ette ja viia samal ajal k kõrvale						
Seistes k üleval, kummardus ette ja viia k maani						
Kõhuli põrandal, jalad "kapi" all, käed kukla taga, tõsta keha puusadeni üles						
<b>KÕHT</b>						
Selili, k üle pea, tõusta ja puudutada kätega varbaid, jalad on "kapi" all						
Selili, k kukla taga ja puudutada ühe küünarnukiga põlve, 100+100x3						
Selili, hantlid kukla taga, tõusta ja pea põlvede vahele, alla minnes LÕDVESTUS kõhule						
<b>SÕRMED ja RANDMED</b>						
Istudes, k reite peal ja tõsta randmeid, peod all						
Istudes, k reite peal ja tõsta randmeid, peod üleval						
Istudes, pööritada/käänata randmeid 100+100x3						
Istudes, otsast hoida hantlit kinni, tõsta randmega üles						
Istudes, otsast hoida hantlit kinni, küünarvars otse üles ja hantel enda poole ning tõsta randmega väikse sõrme poole						
Seiste, käed küünarnukist 90° ette suunatud, hantlid otsapidi sirgelt käes ja teha ringe 100ühte- ja 100 teist pidi						
Seiste, käed küünarnukist 90° ette suunatud, hantlid käes ja pöörata käsi randmest mõlemile poole						
<b>RINNALIHAS</b>						
Selili pingil, k rinna juures ja lükata üles						

Selili pingil, sirged k kõrvalt ette kokku						
Selili pingil, käed liiguvad koos üle pea ja tagasi külgedele						
Selili pingil, k külgedel ja „suusatamine”						

NB! Võimlemine ei ole võistlus aga sport, St alusta kindlasti kergelt, et ei tekiks negatiivset emotsiooni. Vägisi ei tasu punnitada.

NB! Võimlemise ajal ei ole väliseid koormusi. TV, muusika jne on välja lülitatud