

Jäta meelde mõned põhitõed kummilintidega treeningu kohta:

1. Käesolevaid harjutusi ei tohiks sooritada raseduse esimesel ja kolmel viimasel kuul.
2. Enne "Thera Bandi" kummilintidega harjutama hakkamist tee läbi 5-10 min. eelsoojendus, hästi sobivad siia ka stretching-venitusharjutused.
3. "Thera Bandi" kummilindid on kaheksa erineva värvi ja tugevusega.

valge	— väga õhuke
kollane	— õhuke
punane	— keskmine
roheline	— tugev
sinine	— hästi tugev
must	— väga tugev
hõbedane	— eriti tugev
kuldne	— maksimaalne

4. Milline kumm Sulle sobib, sõltub treenitusest. Optimaalse tugevusega kummi korral tunned lihasväsimust peale 8 - 10 kordust. Kui Sa tunned, et lihased hakkavad väsima alles peale 12 - 15 kordust, on õige aeg valida tugevam kummilint.
5. Harjuta igal päeval 10 minutit või kolm korda nädalas 20 minutit. Hiljem võid harjutusaega pikendada 15 minutini ja enamgi. Juba nelja nädala pärast võib märgata, et Sinu figuur on muutunud saledamaks, lihased tugevamaks ning kehakaalgi vähenenud.
6. 1., 3. ja 5. päeval treeni oma ülakeha ning kõhulihaseid, 2., 4. ja 6. päeval alakeha ning seljalihaseid.
7. Ühte harjutust tee esialgu ülakehale ja kõhule järjest kuni 10 korda, alakehale kuni 15, edasijõudnud võivad sooritada kuni 25 korda. Seeriate arv võib ulatuda kuni 5-ni. Puhkepausid tee pigem pikemad, kui et väsitad end kiiresti ära.
Sportlastele ja taastusravis kehtivad loomulikult nendele määratud soovitusel ja treeningmeetodid.
8. Ära hoiä "Thera Bandi" kummilinti päikese käes, nii kaob kummi elastsus. Talk aitab ära hoida kummide kokkukleepumise. Hoolitse ka selle eest, et Sinu küüned ei oleks liiga pikad.
9. Ära seo sõlmi kinni liiga tugevasti, sest pingutuse ajal sõlmed tugevnevad niigi. Peale harjutust haruta kõik sõlmed uuesti lahti.

2. JÕU- JA PAINDUVUSHARJUTUSI KUMMILINTIDEGA

2.1. PÕHIALUSED

Harjutamine kummilintidega on väga lihtne, aga efektiivne moodus kõikide tähtsamate lihasrühmade tugevdamiseks, samuti hea abivahend painduvuse arendamiseks. On tehtud kindlaks, et lisaks kehalisele mõjule on sellisel treeningul ka tugev positiivne toime psüühilisele seisundile.

Kui Sa soovid muutuda saledamaks, tugevamaks ja tervemaks ning Sul on igal päeval vaba aega vaid 10-15 min., on just treening kummilintidega see, mida Sa vajad.

Harjutused kummilintidega on efektiivsed kodus ja tööl, noorte ja täiskasvanute spordis, kooli kehalises kasvatuses, aeroobikas ja atleetvõimlemises. Eriti suur rakendusala on sellistel harjutustel aga vigastuste ja haiguste järgses taastusravis.

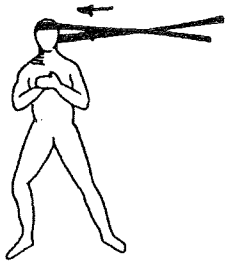
Millised on kummilintidega treeningu eelised teiste treeningvahendite ees?

1. Sa võid arendada kõiki lihasrühmi. Tõstekingi ja jõumasina võimalused on hoopis piiratumad.
2. Harjutused on sobivad igale vanusele.
3. Kummilintidega harjutamine on lihtne, mugav ja odav.
4. Harjutamine vajab vähe ruumi, Sa võid kummilindi igale poole kaasa võtta ning treenida kodus, treeningsaalis, hotellis, tööl, staadionil, rannas jm.
5. Sa ei kahjusta selga, mida ebaõige jõutreening sageli teeb.
6. Kummilintidega on võimalik sooritada nii jõu- kui ka venitusharjutusi ning Sinu treening muutub märksa huvitavamaks ning mitmekülgsemaks.

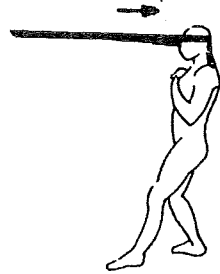
ENNE HARJUTAMA HAKKAMIST PEA NÕU ARSTIGA, KUI ...

- ... Sul on kõrge vererõhk või mõni muu südamehaigus,
- ... liigesed valutavad või oled vigastatud,
- ... Sul on ülekaal,
- ... Sa ei ole kaua aega tegelenud spordiga,
- ... tarvitad regulaarselt ravimeid.

KAELALIHASED



1. Harkseisust väljaaste kõrvale.



2. Seistes raskuse ülekanne tagaolevale jalale.



3. Põlvituses ühel jalal langetatud pea tõstmine.

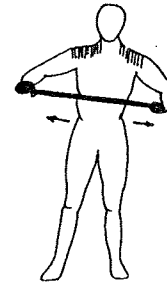


4. Istudes pea surumine taha.

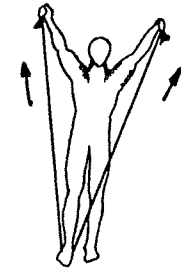


5. Istudes pea surumine taha.

ÕLAVÖÖTME LIHASED



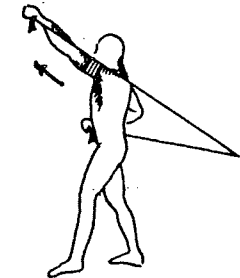
6. Harkseisus sirgete käte surumine eest kõrvale.



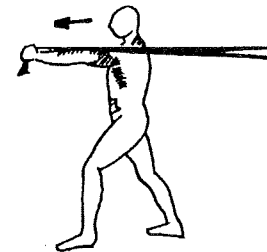
7. Seistes käte viimine kõrvalt üles.



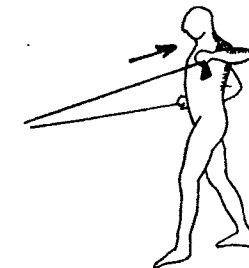
8. Istes ülal kõverdatud käte sirutamine.



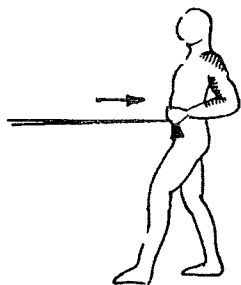
9. Harkseisust diagonaalis oleva käe sirutamine.



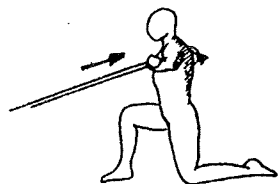
10. Väljaastes eesoleva sirge käe surumine ette.



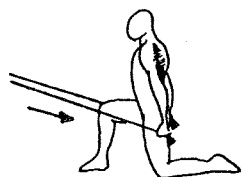
11. Seistes eesoleva käe kõverdamine rinna kõrgusel.



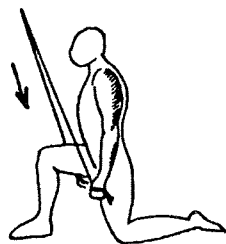
12. Seistes käed ees käte kõverdamine puusavöö kõrgusel.



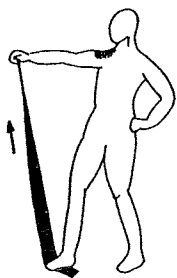
13. Põlvituses käte kõverdamine eest taha.



14. Põlvituses käte toomine eest taha.



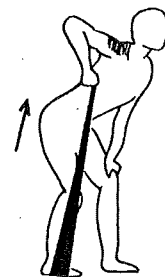
15. Põlvituses kõverdatud käte surumine alla.



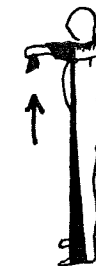
16. Harkseisus sirge käe tõstmine õlgade kõrgusele.



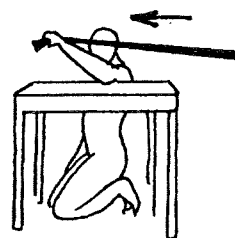
17. Seistes kõverdatud käe tõstmine õla kõrgusele.



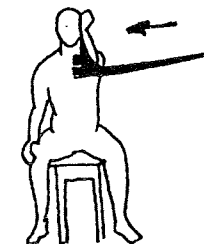
18. Ettekallutuses küünarvarre tõstmine üles.



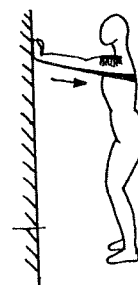
19. Seistes kõverdatud käe tõstmine õla kõrgusele.



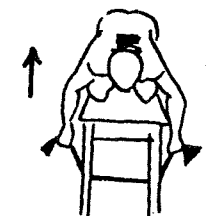
20. Põlvituses kõverdatud käe surumine alla.



21. Istes kõverdatud käe toomine kõrvalt ette.



22. Seistes toengus kõverdatud käte sirutamine.



23. Kägapõlvituses ülakeha tõstmine.

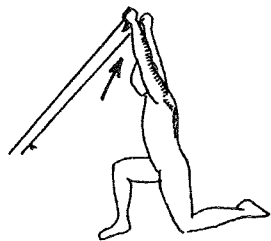
ÕLAVARRE LIHASED (KÜÜNARLIIGESE PAINUTAJAD)



24. Seistes küünarvarre kõverdamine



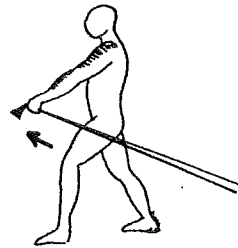
26. Seistes käed all käte kõverdamine rinna kõrgusele.



28. Põlvituses ühel jalal käte viimine eest üles.



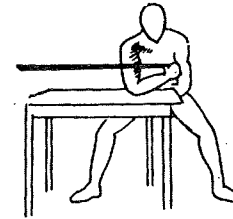
25. Seistes eesoleva kõverdatud käe viimine sirgelt taha.



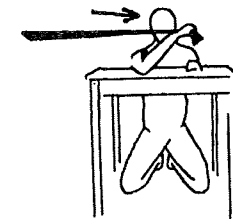
27. Väljaastes käte toomine tagant ette.



29. Põlvituses ühel jalal küünarvarre kõverdamine.



30. Istes kõverdatud käe surumine alla.



31. Istes kõverdatud käe viimine teisele küljele.



32. Selililamangus eesolevate küünarvarte kõverdamine õlgadeni.

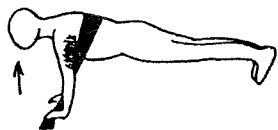
ÕLAVARRE LIHASED (KÜÜNARLIIGESE SIRUTAJAD)



33. Harkseisus küünarvarrest painutatud käe sirutamine üles.

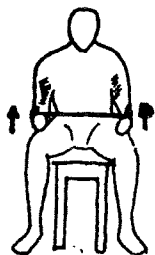


34. Istes ülaloleva kõverdatud käe sirutamine.

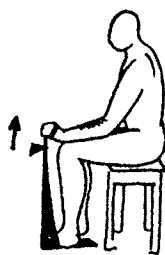


35. Kõhulilamangust surumine toengusse.

KÜÜNARVARRE LIHASED



36. Istes peopesad all randmete pööre üles.



37. Istes langetatud randmete tõstmine.

RINNALIHASED



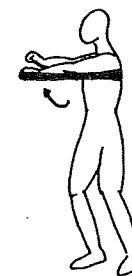
38. Harkseisus sirgete käte viimine eest kõrvale.



39. Harkseisus sirgete käte toomine kõrvalt alla risti.



40. Harkseisus sirgete käte toomine külgedelt ette.

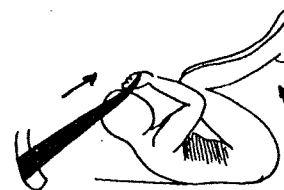


41. Harkseisus sirgete käte toomine kõrvalt ette risti.

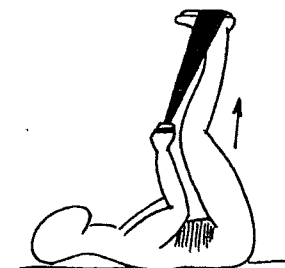


42. Harkseisus sirgete käte toomine kõrvalt üles risti.

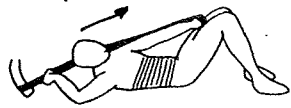
KÕHULIHASED



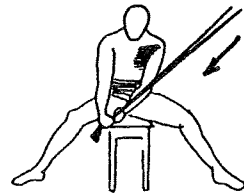
43. Selililamangus rindkere ja põlvede tõstmine.



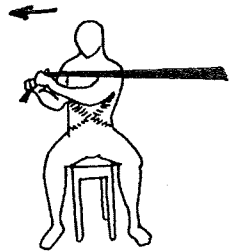
44. Selililamangus kõverdatud põlvede sirutamine üles.



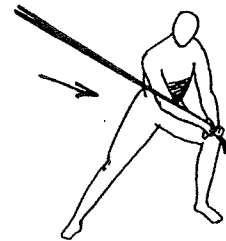
45. Selililamangust rindkere pöramine küljelt küljele käte vahetusega.



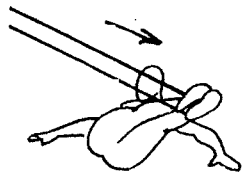
46. Istes käte viimine ülalt diagonaalis alla.



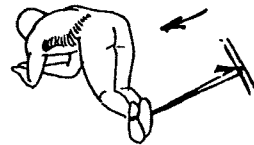
47. Istes käte viimine eest kõrvale.



48. Väljaastes keharaskuse ülekannet ja viimine diagonaalis alla.

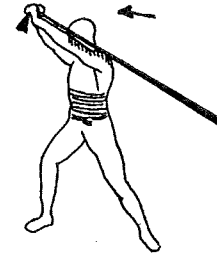


49. Selililamangus jalgade viimine kõrvale.

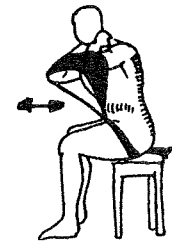


50. Toengpõlvituses kõverdatud jalgade viimine teisele küljele.

KÕHULIHASED JA SELJALIHASED

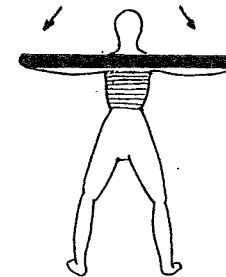


51. Väljaastes 180° pööre raskuse ülekandega teisele jalale, käte viimine üles.

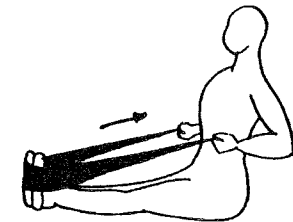


52. Istes küünarnukkide viimine kõrvale.

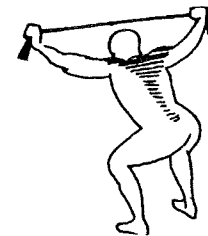
SELJALIHASED



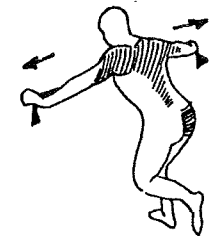
53. Harkseisus sirgete käte toomine ülalt kõrvale.



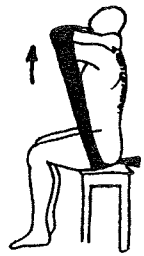
54. Istes eesolevate sirgete käte kõverdamine taha.



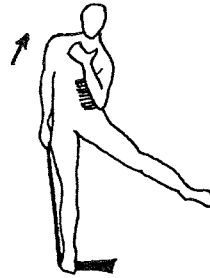
55. Harkseisust laskumine poolkükki koos käte viimisega üles.



56. Seistes ühel jalal põlv ees käte viimine kõrvale koos tugijala kõverdamise ja eesoleva jala viimisega taha.



57. Istes küünarnukkide viimine üles.

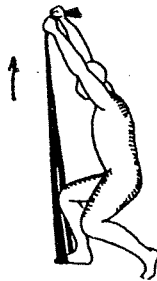


58. Seistes ühel jalal kere tõstmine kõrvalt üles.

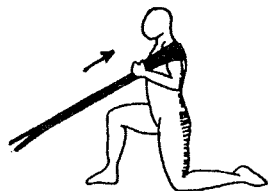
SELJA- JA VAAGNAVÖÖTME LIHASED



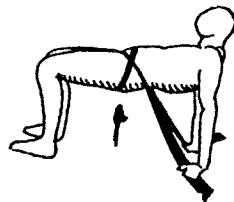
59. Poolkükist eesoleval jalal käed sirgelt all tõus püsti koos käte kõverdamisega.



60. Seistes eesoleval jalal sirgete käte viimine üles koos poolkükki laskumisega.

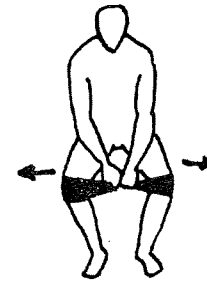


61. Põlvituses ühel jalal kallutusest ette keha sirutamine.

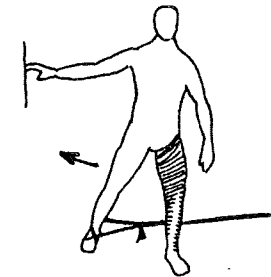


62. Toengistest puusade surumine üles.

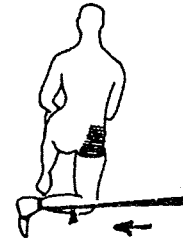
VAAGNAVÖÖTME LIHASED



63. Poolkükis põlvede surumine küljele.



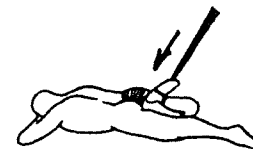
64. Seistes ühel jalal tagaoleva jala viimine kõrvale.



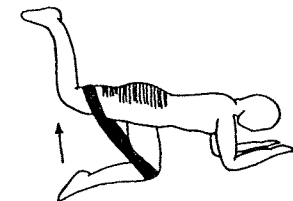
65. Põlvituses ühel jalal tagaoleva jala viimine kõrvale (sissepoole).



66. Seistes põlvetooste kõrvale üles.

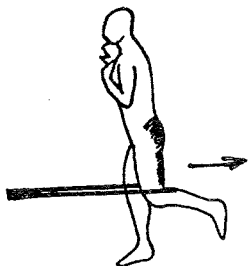


67. Kõhulilamangus kõverdatud jala viimine kõrvale (sissepoole).

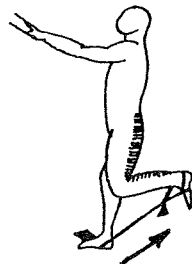


68. Rõhthoengpõlvituses tagaoleva kõverdatud jala tõstmine.

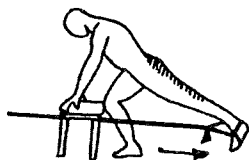
REIE TAGUMISED JA VAAGNAVÖÖTME LIHASED



69. Seistes eesoleva kõverdatud põlve surumine taha.



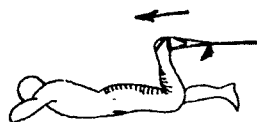
70. Seistes jala kõverdamine taha.



71. Toengust eesoleva kõverdatud põlve sirutamine taha.



72. Selililamangus jala kõverdamine istmiku suunas.



73. Kõhulilamangust jala kõverdamine tuhara suunas.



74. Rõhthoengpõlvitusest kõverdatud jala viimine taha üles.



75. Kõhulilamangus kõverdada üks jalg.



76. Kõhulilamangus sirge jala tõstmine taha üles.

REIE TAGUMISED JA EESMISED LIHASED

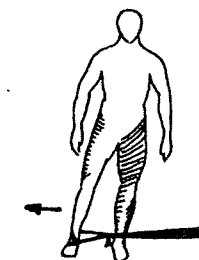


77. Põlvitusistest tõus põlvitusse.

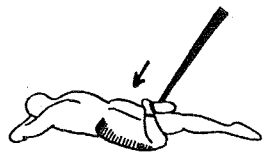
VAAGNAVÖÖTME JA REIE "VÄLIMISED" LIHASED



78. Seistes jala viimine kõrvale.



79. Seistes kahel jalal jala viimine kõrvale.



80. Kõhulilamangus kõverdatud jala viimine kõrvale (väljapoole).

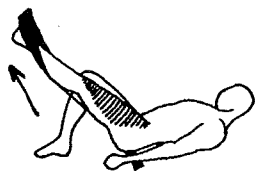


81. Külgtõstmislamangus kõverdatud jala tõstmine kõrvale üles.



82. Kõhulilamangus jalgade viimine harki.

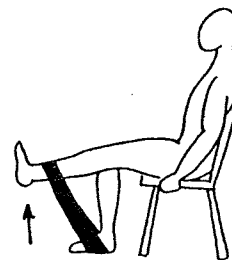
REIE EESMISED JA VAAGNAVÖÖTME LIHASED



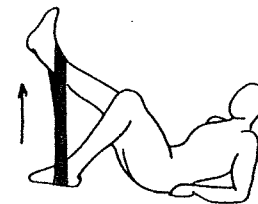
83. Selililamangus kõverdatud jala sirutamine üles.



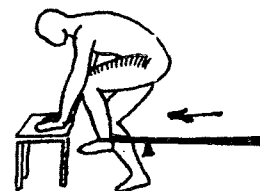
84. Selililamangus sääre tõstmine üles.



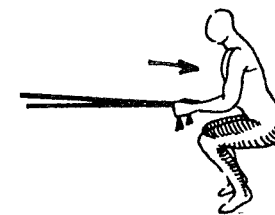
85. Istes kõverdatud jala sirutamine ette.



86. Künarvarstoengus jala surumine ette-üles.



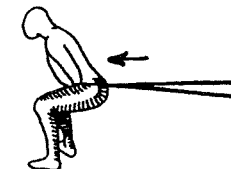
87. Toengväljaastes tagaoieva jala kõverdamine ette.



88. Poolkükist keharaskuse viimine taha.



89. Tugijala kõverdatud põlve sirutamine.



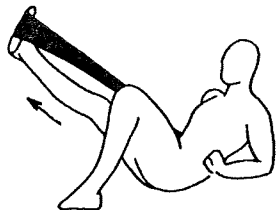
90. Poolkükist keharaskuse viimine ette.



91. Toengpõlvituses jala surumine taha sirgeks.

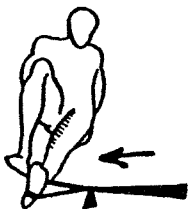


92. Väljaastes oleva kõverdatud jala sirutamine, käed rinnal koos õlgade pöördega.

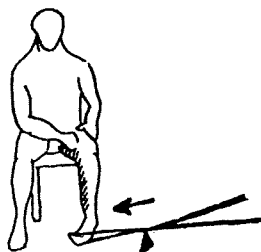


93. Künartoengus kõverdatud jala surumine ette sirgeks.

REIE LÄHENDAJA- JA VAAGNAVÖÖTME LIHASED



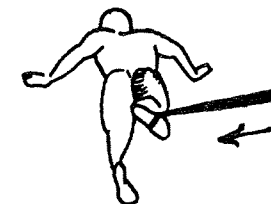
94. Toengistes jala toomine kõrvalt ette.



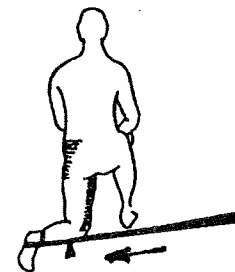
95. Istes labajala pööre sissepoole.



96. Külgtöenglamangus tagaoleva sirge jala surumine üles.

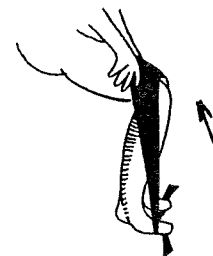


97. Hargist tõstetud jala viimine kõrvalt taha.

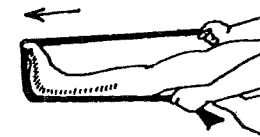


98. Põlvituses ühel jalal tagaoleva jala viimine kõrvale.

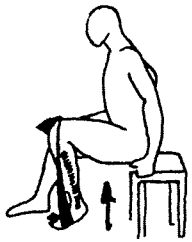
SÄÄRE TAGUMISED LIHASED JA AHHILEUSE KÕÕLUS



99. Poolkükkasendist tõus päkkadele.



100. Istes varvaste surumine ette.

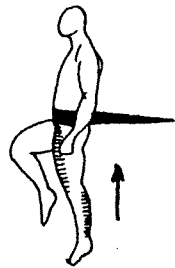


101. Istes kanna tõstmine üles.

SÄÄRE TAGUMISED JA REIE EESMISED LIHASED



102. Seistes tõus päkale kõverdatud tugijalaga.

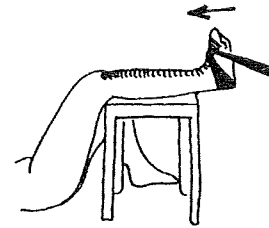


103. Poolkükkasendist tõus päkale.

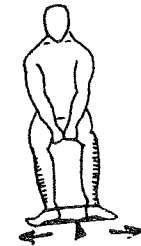


104. Seistes ühel jalal kõverdatud põlve tõste ette-üles.

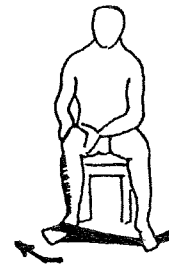
VARBAID TÕSTVAID LIHASED (SÄÄRE EESMISED)



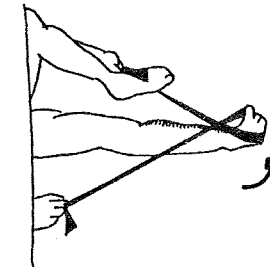
105. Selililamangus kõverdatud jala varvaste surumine enda poole.



106. Varvaste pööramine väljapoole.



107. Istes labajala pööre väljapoole.



108. Labajala pööramine sissepoole.



109. Sulgseisust varvaste viimine kõrvale.