FIT 5

Treeningkaardid

Special Olympics

Ressurss on loodud Golisano Foundationi, USA Haiguste Kontrolli ja Ennetamise Keskuse, Finish Line'i ja Herbalife'i rahastusel.

Ressurssi toetas USA Haiguste Kontrolli ja Ennetamise Keskuse rahastatud grant või koostööleping nr U27 DD001156. Selle sisu eest vastutavad üksnes selle autorid ja see ei pruugi väljendada USA Haiguste Kontrolli ja Ennetamise Keskuse või USA Tervishoiu- ja Sotsiaalministeeriumi ametlikke vaateid.

FIT 5

Treeningkaardid

Tase 1

Special Olympics

JUHISED

Tase 1

VASTUPIDAVUS
Tee iga harjutust 30 sekundit. Puhka harjutuste vahel 1 minut. Tee läbi 3 korda.

JÕUD
Tee iga harjutust 10 korda ja siis alusta järgmisega. Puhka 1 minut.
Tee läbi 3 korda.

PAINDUVUS
Tee järgmisi venitusi 30 sekundit. Kui venitusharjutus on mõeldud ühele kehapoolele, ära unusta ka teist poolt venitada.

LIIGA LIHTNE? PROOVI SEDA!

Tase 1

VASTUPIDAVUS
Et harjutust raskemaks teha, pikenda vähehaaval iga harjutust 15 sekundi võrra või vähenda puhkeaega 15 sekundi võrra. Kui suudad teha neid harjutusi 1 minuti vältel ja vaid 30sekundise vaheajaga, liigu edasi VASTUPIDAVUSE 2. TASEMELE.

JÕUD
Et treeningut raskemaks teha, tee iga kord 1–2 harjutuste komplekti rohkem. Kui suudad korrata neid harjutusi 20 korda, liigu edasi JÕU 2. TASEMELE.

PAINDUVUS
Et end paremini venitada, pikenda vähehaaval harjutuste kestust. Kui suudad hoida venitust ühe minuti vältel, liigu edasi PAINDUVUSE 2. TASEMELE.

Ressurss on loodud Golisano Foundationi, USA Haiguste Kontrolli ja Ennetamise Keskuse, Finish Line'i ja Herbalife'i rahastusel.

Ressurssi toetas USA Haiguste Kontrolli ja Ennetamise Keskuse rahastatud grant või koostööleping nr U27 DD001156. Selle sisu eest vastutavad üksnes selle autorid ja see ei pruugi väljendada USA Haiguste Kontrolli ja Ennetamise Keskuse või USA Tervishoiu- ja Sotsiaalministeeriumi ametlikke vaateid.

Special Olympics

Vastupidavus

Tase 1

Harki-kokku hüpe

1. Hüppa jalad harki, vii käed üles.
2. Hüppa jalad kokku, vii käed tagasi alla.

Eriolümpia sportlane Matthew Whiteside

Special Olympics

Vastupidavus

Tase 1

Marsi ja liiguta käsi

1. Marsi ühe koha peal. Tõsta põlvi nii kõrgele kui saad. Kõnni ühtlases tempos.
2. Põlve üles tõstes vii vastaskäsi ette.
3. Kui vahetad jalgu, vaheta ka käsi.

Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja Benjamin Collins

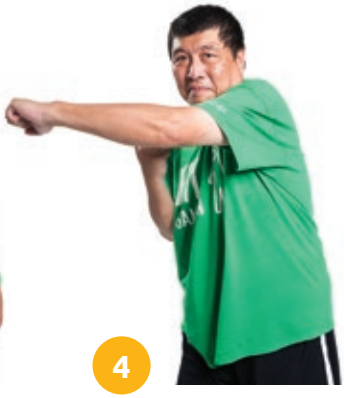
Special Olympics

Vastupidavus

Tase 1

Kiired löögid

1. Pane mõlemad rusikas käed rinnale.
   Hoia küünarnukid all.
   Seisa jalad harkis veidi õlgadest laiemalt.
   Painuta kergelt põlvi.
2. Pööra vasakule.
   Löö parema käega selles suunas.
3. Pööra tagasi keskele, mõlemad rusikas käed rinnal ja küünarnukid all.
4. Nüüd pööra paremale.
   Löö vasaku käega selles suunas.



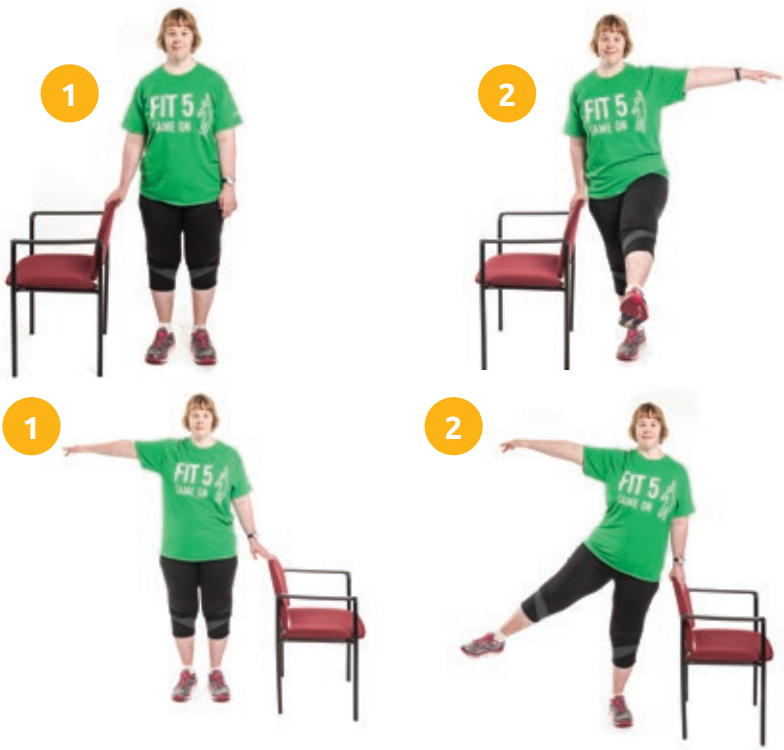
Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja Joe Wu

Special Olympics

Sirged jalatõsted

1. Seisa sirgelt. Kasuta tasakaalu hoidmiseks tooli või seina.
2. Ette: tõsta jalg aeglaselt enda ette nii kõrgele kui suudad. Hoia jalg sirgelt. Vii tagasi algasendisse. Ära lõdvesta jalga. Ära viibuta jalga.
3. Kõrvale: tõsta jalg aeglaselt kõrvale, varbad sirutatult. Hoia jalg sirgelt. Vii tagasi algasendisse. Ära lõdvesta jalga. Ära viibuta jalga.
4. Kui oled kõik jalatõsted ühe jalaga läbi teinud, tee sama teise jalaga.

MÄRKUS: kasuta harjutuse raskemaks tegemiseks pahkluuraskusi.



Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja Alisa Ogden

Kätekõverdused seina vastas

1. Seisa näoga seina poole. Suru peopesad õlgade kõrgusel vastu seina, käed sirged. Jalad peaksid olema kehast tagapool, nii et sa toetud seinale.
2. Painuta käsivarsi, et viia rind vastu seina. Hoia jalad paigal. Hoia keha sirgel joonel.
3. Algasendisse naasmiseks lükka käsivarred sirgeks. Veendu, et su keha on kogu aeg sirge.

Eriolümpia sportlane Garrett Barnes

Jõud Tase 1

Ülestõsted

1. Lama selili põrandal. Painuta puusi ja põlvi, nii et jalatallad on vastu põrandat. Siruta käed põlvede poole.
2. Tõsta pea ja seejärel aeglaselt ülaselg, kuni puudutad põlvi. Püüa saada õlad maast täiesti lahti.
3. Tee paus ja siis liigu aeglaselt tagasi põrandale, ka pea.

Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja Dan Tucholski

Special Olympics

Painduvus Tase 1

Säärelihase venitus

1. Seisa näoga seina poole. Pane käed õlgade kõrgusel vastu seina.
2. Aseta üks jalg teise ette.
3. Painuta käsivarsi ja kalluta seina suunas. Tunned venitust säärelihases.
4. Hoia põlv sirgelt ja puusad eespool. Veendu, et kand on vastu maad.
5. Vaheta jalga ja korda venitust.

Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja Christa Bleull

Special Olympics

Painduvus Tase 1

Lapseasend

1. Põlvita.
2. Painuta puusi. Istu kandadele. Siruta käed üle pea enda ette põrandale.
3. Suru tagumik üle kandade maha. Peaksid tundma venitust õlgades ja alaseljas.

Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja Dan Tucholski

Põlv rinnale

1. Lama selili, jalad sirgelt.
2. Tõsta parem põlv rinnale.
3. Võta käega põlve alt kinni. Tõmba põlv kehale lähemale, kuni tunned venitust parema reie tagaosas.
4. Korda venitust vasaku jalaga.

Eriolümpia sportlaste eestvedaja Novie Craven

Special Olympics

FIT 5

Treeningkaardid

Tase 2

Special Olympics

JUHISED

Tase 2

VASTUPIDAVUS
Tee iga harjutust 30 sekundit. Puhka harjutuste vahel 1 minut. Tee läbi 3 korda.

JÕUD
Tee iga harjutust 10 korda ja siis alusta järgmisega. Puhka 1 minut.
Tee läbi 3 korda.

PAINDUVUS
Tee järgmisi venitusi 30 sekundit. Kui venitusharjutus on mõeldud ühele kehapoolele, ära unusta ka teist poolt venitada. Tee edasi ka teiste tasemete painduvusharjutusi.

LIIGA LIHTNE? PROOVI SEDA!

Tase 2

VASTUPIDAVUS
Et harjutust raskemaks teha, pikenda vähehaaval iga harjutust 15 sekundi võrra või vähenda puhkeaega 15 sekundi võrra. Kui suudad teha neid harjutusi ühe minuti vältel ja vaid 30sekundise vaheajaga, liigu edasi VASTUPIDAVUSE 3. TASEMELE.

JÕUD
Et treeningut raskemaks teha, tee iga kord 1–2 harjutuste komplekti rohkem. Kui suudad korrata neid harjutusi 20 korda, liigu edasi JÕU 3. TASEMELE.

PAINDUVUS
Et end paremini venitada, pikenda vähehaaval harjutuste kestust. Kui suudad hoida venitust ühe minuti vältel, liigu edasi PAINDUVUSE 3. TASEMELE.

Ressurss on loodud Golisano Foundationi, USA Haiguste Kontrolli ja Ennetamise Keskuse, Finish Line'i ja Herbalife'i rahastusel.

Ressurssi toetas USA Haiguste Kontrolli ja Ennetamise Keskuse rahastatud grant või koostööleping nr U27 DD001156. Selle sisu eest vastutavad üksnes selle autorid ja see ei pruugi väljendada USA Haiguste Kontrolli ja Ennetamise Keskuse või USA Tervishoiu- ja Sotsiaalministeeriumi ametlikke vaateid.

Special Olympics

Vastupidavus Tase 2

Küljelt küljele hüpped

1. Painuta kergelt põlvi ja hüppa ühele küljele nii kõrgele kui suudad ja siis teisele küljele.

MÄRKUS: võid hüpata ka edasi ja tagasi või ühe koha peal.

Eriolümpia sportlasliider Novie Craven

Special Olympics

Vastupidavus

Tase 2

Jooks ühe koha peal

1. Jookse ühe koha peal.
2. Liiguta kogu aeg ka käsivarsi.

Eriolümpia sportlane Alicia Gogue

Special Olympics

Vastupidavus

Tase 2

Astumised kõrgendusele

Selle harjutuse jaoks vajad kõrgendust või madalat pinki.

1. Astu kõrgendusele või pingile ühe jalaga, seejärel teise jalaga.
2. Nüüd astu kõrgenduselt või pingilt maha esmalt ühe jalaga, seejärel teise jalaga.
3. Toetuseks suru käed üles või hoia kinni seinast või käsipuust.
4. Astu üles-üles-alla-alla nii kiiresti kui suudad.

Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja Munir Vohra

Special Olympics

Toolikükid

Selle harjutuse jaoks vajad tooli. Ohutuse huvides võid panna tooli seina äärde.

1. Seisa tooli ees, käes sirgelt ette sirutatud. Jalad peaksid olema õlgade laiusel.
2. Painuta põlvi ja puusi. Kükita allapoole, kuni istud toolil. Ära kasuta käsi.
3. Nüüd tõuse püsti. Püüa kasutada üksnes jalgu (mitte käsi).

Eriolümpia tegevjuht Mary Davis

Jõud Tase 2

Õlakehitused

1. Seisa sirgelt, käed kõrval. Hoia käes väikseid raskusi*.
2. Tõsta õlad üles kõrvadeni.
3. Hoia üks sekund. Lase õlad aeglaselt tagasi algasendisse.

* Alusta 1–2 kiloste raskustega ja suurenda, kui need tunduvad kerged. Kui sul raskusi ei ole, võid kasutada ka täidetud veepudeleid.

Eriolümpia sportlane Robbie Albano

Special Olympics

Käte surumine üles

1. Seisa, raskused* käes ja küünarnukid painutatud. Käed peaksid olema õlgade kõrgusel, peopesad eespool.
2. Suru raskused aeglaselt pea kohale, kuni käsivarred on sirged. Hoia kõhulihased pinges ja selg sirge.
3. Too raskused tagasi algasendisse.

* Alusta 1–2 kiloste raskustega ja suurenda, kui need tunduvad kerged. Kui sul raskusi ei ole, võid kasutada ka täidetud veepudeleid.

1 2 3

Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja David Godoy

Põlvtoenglamang (põlvili plank)

1. Mine toengpõlvitusse.
2. Liigu kätega ettepoole. Lase puusad madalamale, kuni keha on õlgadest põlvedeni ühel joonel. Tõsta labajalad üles.
3. Hoia asendit 20 sekundit. Keskendu kõhulihaste pinges ja selg sirge hoidmisele.

MÄRKUS: selles harjutuses tuleb püsida, ei tehta kordustena. Et teha harjutus raskemaks, hoia seda 10 sekundit kauem. Pikenda järk-järgult harjutuse kestust, kuni suudad seda hoida ühe minuti vältel.

Eriolümpia sportlane Solomon Burke

Reie nelipealihase venitus

1. Lama paremal küljel.
2. Painuta vasakut põlve. Haara vasaku käega paremast jalalabast.
3. Tõmba jalalaba taha ja suru puus ette. Peaksid tundma venitust reie eesosas.
4. Nüüd keera külge, nii et lamad vasakul küljel ja painuta paremat jalga.

MÄRKUS: kui sa ei ulatu jalalabast kinni võtma, võid kasutada jala ümber mässitud rätikut, nii et saad haarata jala asemel rätikust.

Eriolümpia sportlane Danilo Benitez

Tõkkeiste venitus

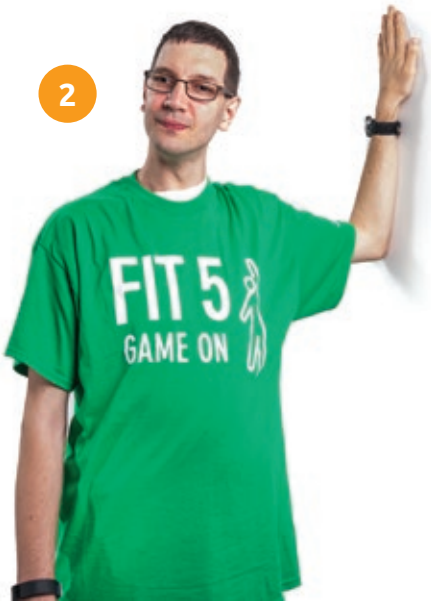
1. Istu põrandal, vasak jalg sirgelt ees.
2. Painuta paremat jalga. Pane parema jala tald vasaku põlve siseküljele. Lase paremal põlvel põrandale langeda.
3. Hoia selg sirgelt. Painuta puusi vasaku põlve poole ja siruta end vasaku jalalaba suunas. Peaksid tundma venitust vasaku jala tagaosas ja parema puusa siseküljel.
4. Korda venitust sirge parema jala ja painutatud vasaku jalaga.

Eriolümpia sportlane James Black

Painduvus Tase 2

Rinnalihaste venitus

1. Seisa sirgelt seina juures.
2. Tõsta vasak käsi, nii et küünarliiges on õlgade kõrgusel.
3. Aseta käsivars vastu seina.
4. Keera keha paremale. Peaksid tundma venitust rinnalihastes.
5. Korda venitust parema käsivarrega seina vastas ja pöörates vasakule poole.



Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja Dan Tucholski

Special Olympics

FIT 5

Treeningkaardid

Tase 3

Special Olympics

JUHISED

Tase 3

VASTUPIDAVUS
Tee iga harjutust 30 sekundit. Puhka harjutuste vahel 1 minut. Tee läbi 3 korda.

JÕUD
Tee iga harjutust 10 korda ja siis alusta järgmisega. Puhka 1 minut. Tee läbi 3 korda.

PAINDUVUS
Tee järgmisi venitusi 30 sekundit. Kui venitusharjutus on mõeldud ühele kehapoolele, ära unusta ka teist poolt venitada. Tee edasi ka teiste tasemete painduvusharjutusi.

LIIGA LIHTNE? PROOVI SEDA!

Tase 3

VASTUPIDAVUS
Et harjutust raskemaks teha, pikenda vähehaaval iga harjutust 15 sekundi võrra või vähenda puhkeaega 15 sekundi võrra. Kui suudad teha neid harjutusi ühe minuti vältel ja vaid 30sekundise vaheajaga, liigu edasi VASTUPIDAVUSE 4. TASEMELE.

JÕUD
Et treeningut raskemaks teha, tee iga kord 1–2 harjutuste komplekti rohkem. Kui suudad korrata neid harjutusi 20 korda, liigu edasi JÕU 4. TASEMELE.

PAINDUVUS
Et end paremini venitada, pikenda vähehaaval harjutuste kestust. Kui suudad hoida venitust ühe minuti vältel, liigu edasi PAINDUVUSE 4. TASEMELE.

Ressurss on loodud Golisano Foundationi, USA Haiguste Kontrolli ja Ennetamise Keskuse, Finish Line'i ja Herbalife'i rahastusel.

Ressurssi toetas USA Haiguste Kontrolli ja Ennetamise Keskuse rahastatud grant või koostööleping nr U27 DD001156. Selle sisu eest vastutavad üksnes selle autorid ja see ei pruugi väljendada USA Haiguste Kontrolli ja Ennetamise Keskuse või USA Tervishoiu- ja Sotsiaalministeeriumi ametlikke vaateid.

Special Olympics

Vastupidavus

Tase 3

Käärhüpped

1. Seisa, üks jalg teise ees ja käed kõrval.
2. Hüppa ja vaheta jalga. Vii käed külgedelt üles.
3. Hüppa, too käed alla tagasi ja vaheta jalad tagasi algasendisse.

Eriolümpia ergutusjuht Loretta Claiborne

Special Olympics

Vastupidavus Tase 3

Mägironija

1. Alusta käed maas, vasak jalg eespool, nii et jalg on põrandal rinna all.
2. Hoia käed maas. Hüppa või astu ja vaheta jalgu, nii et nüüd on parem jalg eespool.
3. Hüppa või astu uuesti ja vaheta jalgu, nii et nüüd on vasak jalg eespool. Jätka hüppamist ja vahetamist nii kiiresti kui suudad.

Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja Alisa Ogden

Special Olympics

Vastupidavus

Tase 3

Konnahüpped

1. Seisa jalad harkis.
2. Painuta põlvi ja puusi, et maha kükitada. Puuduta kätega põrandat.
3. Hüppa üles, siruta käed.
4. Maandu kükki, nii et käed puudutavad põrandat.

Eriolümpia sportlane Danilo Benitez

Special Olympics

Kükid

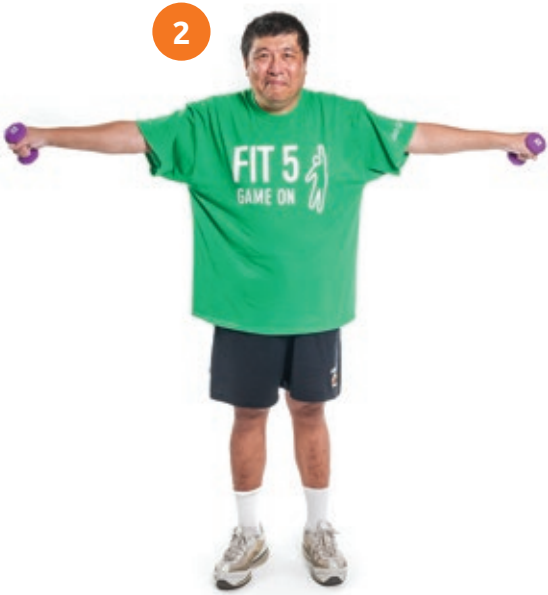
1. Seisa, jalad õlgade laiusel.
2. Painuta põlvi ja puusi, kuni sa nagu istuksid kujuteldaval toolil. Hoia rind üleval. Hoia jalatallad põrandal.
3. Kasuta ülestõusmiseks jalgu.

Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja Dan Tucholski

Käetõsted kõrvale

1. Seisa sirgelt, käed all. Hoia käes väikseid raskusi.
2. Vii käed aeglaselt kõrvale õlgade kõrgusele. Hoia käsivarred kogu aeg sirgelt.
3. Oota üks sekund ja seejärel vii nad aeglaselt tagasi keha juurde.

* Alusta poole- kuni ühekiloste raskustega. Kui sa ei tunne end liiga väsinult, suurenda raskusi järk-järgult poole kuni ühe kilo võrra.



Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja Joe Wu

Põlvili kätekõverdused

1. Alusta põlvili plangu asendiga jõu 2. taseme kaardilt. Pane käed veidi õlgadest kaugemale.
2. Painuta käsivarsi ja too keha allapoole. Püüa viia rind kuni põrandani.
3. Lükka keha tagasi üles algasendisse. Hoia kogu harjutuse ajal keha põlvedest õlgadeni ühel joonel.

Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja Christa Bleull

Käe- ja jalasirutus

1. Mine toengpõlvitusse.
2. Tõsta aeglaselt parem jalg ja vasak käsi, kuni oled kannast sõrmeotsteni ühel joonel.
3. Vii käsi ja jalg tagasi algasendisse.
4. Tee kõik kordused ühe küljega. Seejärel korda sama liigutust vasaku jala ja parema käega. Tasakaalu huvides tee harjutust aeglaselt.

Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja Alisa Ogden

Painduvus Tase 3

Põlvili puusavenitus

1. Põlvita maas.
2. Astu üks suur samm ettepoole. Painuta eespool olevat jalga.
3. Lükka puusad ettepoole ja aseta käed puusadele. Peaksid tundma venitust tagapool oleva jala puusaosas.
4. Korda venitust teise jalaga.

Eriolümpia sportlane Solomon Burke

Liblikavenitus

1. Istu maas, nii et jalatallad on teineteise vastas. Lase põlvedel põrandale vajuda.
2. Jalad peaksid olema kehale lähedal.
3. Istu sirgelt ja kummardu ettepoole jalgade kohale.
4. Peaksid tundma venitust kubemes.

Eriolümpia sportlane Robbie Albano

Painduvus Tase 3

Õlavarre kolmpealihase (triitsepsi) venitus

1. Seisa või istu sirgelt, siruta vasak käsi üles. Painuta küünarliigest, nii et käsi puudutab selga.
2. Haara parema käega vasakust küünarliigesest. Tõmba vasak käsi kõrvale veel lähemale. Peaksid tundma venitust vasaku käsivarre ülaosas.
3. Korda venitust, parem käsivars üleval painutuses ja haara vasaku käega paremast küünarliigesest.

Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja David Godoy

Special Olympics

FIT 5 eesmärgid

TREENI

5

päeva nädalas

SÖÖ

5

puu- ja aedvilja päevas

JOO

5

pudelit vett päevas

Special Olympics

FIT 5

Treeningkaardid

Tase 4

Special Olympics

JUHISED

Tase 4

VASTUPIDAVUS
Tee iga harjutust 30 sekundit. Puhka harjutuste vahel 1 minut. Tee läbi 3 korda.

JÕUD
Tee iga harjutust 10 korda ja siis alusta järgmisega. Puhka 1 minut. Tee läbi 3 korda.

PAINDUVUS
Tee järgmisi venitusi 30 sekundit. Kui venitusharjutus on mõeldud ühele kehapoolele, ära unusta ka teist poolt venitada. Tee edasi ka teiste tasemete painduvusharjutusi.

LIIGA LIHTNE? PROOVI SEDA!

Tase 4

VASTUPIDAVUS
Et harjutust raskemaks teha, pikenda vähehaaval iga harjutust 15 sekundi võrra või vähenda puhkeaega 15 sekundi võrra. Kui suudad teha neid harjutusi ühe minuti vältel ja vaid 30sekundise vaheajaga, liigu edasi VASTUPIDAVUSE 4. TASEMELE.

JÕUD
Et treeningut raskemaks teha, tee iga kord 1–2 harjutuste komplekti rohkem. Kui suudad korrata neid harjutusi 20 korda, liigu edasi JÕU 4. TASEMELE.

PAINDUVUS
Et end paremini venitada, pikenda vähehaaval harjutuste kestust. Kui suudad hoida venitust ühe minuti vältel, liigu edasi PAINDUVUSE 4. TASEMELE.

Ressurss on loodud Golisano Foundationi, USA Haiguste Kontrolli ja Ennetamise Keskuse, Finish Line'i ja Herbalife'i rahastusel.

Ressurssi toetas USA Haiguste Kontrolli ja Ennetamise Keskuse rahastatud grant või koostööleping nr U27 DD001156. Selle sisu eest vastutavad üksnes selle autorid ja see ei pruugi väljendada USA Haiguste Kontrolli ja Ennetamise Keskuse või USA Tervishoiu- ja Sotsiaalministeeriumi ametlikke vaateid.

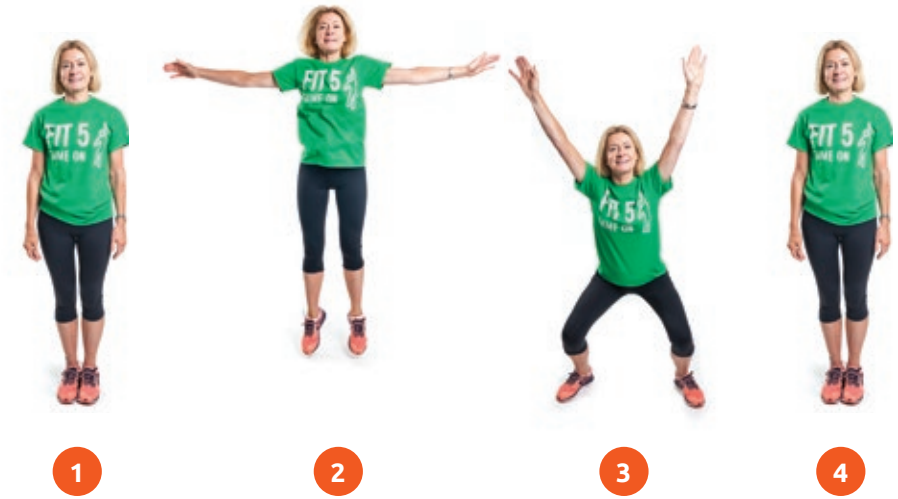
Special Olympics

Vastupidavus

Tase 4

Harki-kokku hüpe koos kükiga

1. Seisa, jalad koos ja käed all.
2. Hüppa jalad harki, vii käed üles.
3. Maandudes painuta põlvi ja kükita, jalad harkis.
4. Hüppa üles, jalad kokku, vii käed tagasi alla.



Eriolümpia tegevjuht Mary Davis

Special Olympics

Vastupidavus

Tase 4

Paigal põlvetõstejooks

1. Jookse ühe koha peal. Püüa iga sammuga tõsta jalgu nii kõrgele kui suudad.
2. Liiguta kogu aeg käsi.

Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja Bryce Cole

Special Olympics

Vastupidavus Tase 4

Küljelt küljele hüpped

1. Seisa paremal jalal, parem põlv painutatud.
2. Hüppa vasaku jalaga vasakule nii kaugele kui suudad. Maandu vasakul jalal, põlv kergelt painutatud.
3. Ära kaota tasakaalu. Nüüd hüppa parema jalaga paremale nii kaugele kui suudad. Maandu paremal jalal, põlv kergelt painutatud.
4. Jätka hüppamist küljelt küljele.

Eriolümpia sportlane Matthew Whiteside

Special Olympics

Väljaaste taha

1. Seisa sirgelt. Vajadusel kasuta tasakaalu hoidmiseks tooli või seina.
2. Astu parema jalaga pikk samm taha. Pane maha vaid päkk.
3. Kui oled saavutanud tasakaalu, painuta nii eespool kui ka tagapool olevat jalga, nii et tagapool olev põlv peaaegu puudutab maad.
4. Astu mõlema jalaga ette. Hoia keha kogu aeg otse.
5. Tee kõik kordused parema jalaga. Seejärel vaheta vasaku jala vastu.

Eriolümpia sportlane Danilo Benitez

Puusatõsted

1. Lama selili, käed all keha kõrval.
2. Painuta põlvi, nii et jalatallad on vastu põrandat.
3. Hoia kõhulihased pinges. Tõsta puusad maast lahti. Tõsta nii kõrgele kui suudad. Tee paus. Mine aeglaselt tagasi algasendisse.

Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja Munir Vohra

Jõud Tase 4

Sirgete käte tõsted kõrvale ettekallutuses

1. Kummardu ettepoole, selg sirge ja otse. Painuta kergelt põlvi.
2. Hoia põlvede lähedal käes raskusi*.
3. Tõsta käed kõrvale, kuni need on õlgadega ühel joonel.
4. Hoia üks sekund. Vii käed aeglaselt tagasi algasendisse. Hoia kogu aeg selg sirge ja vaata ettepoole.

* Alusta poole- kuni ühekiloste raskustega ja kui sa ei tunne end liiga väsinult, suurenda raskusi järk-järgult poole kuni ühe kilo võrra.

1 2 KÜLGVAADE

Eriolümpia esimees Tim Shriver

Special Olympics

Käte kõverdamine tagatoengus

Selle harjutuse jaoks vajad tooli. Ohutuse huvides võid panna tooli vastu seina.

1. Istu tugeva tooli või pingi serval, hoia kätega servast kinni. Hoia jalatallad põrandal umbes pool meetrit endast eespool.
2. Toeta end käte ja jalgadega. Toeta suurem osa keharaskusest kätele.
3. Hoia selg tooli lähedal. Painuta käsivarsi ja vii puusad allapoole.
4. Siruta käed ja tule algasendisse.

Eriolümpia sportlane James Black

Toenglamang (plank)

1. Mine toengpõlvitusse.
2. Siruta ükshaaval jalad ja aseta päkad maha. Sinu keha peaks moodustama kandadest õlgadeni sirge joone. Hoia kõhulihased pinges ja selg sirge.
3. Hoia asendit 20 sekundit.

MÄRKUS: selles harjutuses tuleb püsida, ei tehta kordustena. Et teha harjutus raskemaks, hoia seda 10 sekundit kauem. Pikenda järk-järgult harjutuse kestust, kuni suudad seda hoida ühe minuti vältel.

Eriolümpia sportlane Terrel Limerick

Painduvus

Tase 4

Reie tagumiste lihaste venitus põlvituses

1. Põlvita maas, üks jalg otse ees. Eespool oleva jala kand peaks olema vastu maad. Varbad peaksid vaatama üles.
2. Hoia eespool olev jalg sirgelt, painuta puusi ja kummardu jala kohale. Aseta käed põrandale kummalegi poole põlve. Peaksid tundma venitust eespool oleva jala tagaosas.
3. Korda venitust teise jalaga.

MÄRKUS: kui sul on selles asendis tasakaalu hoidmisega raskusi, võid toetuda seinale või toolile.

Eriolümpia sportlane Alicia Gogue

Special Olympics

Painduvus Tase 4

Küljevenitus

1. Seisa sirgelt, jalad harkis veidi puusadest laiemalt.
2. Vii vasak käsi üles, nii et see on kõrva lähedal.
3. Painuta puusast paremale küljele. Hoia käsivars kogu aeg kõrva lähedal. Peaksid tundma venitust rinnakorvi vasakul pool.
4. Korda, parem käsi üleval ja vasak pool painutatud.

Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja Benjamin Collins

Special Olympics

Painduvus

Tase 4

Randmevenitus

1. Seisa või istu sirgelt ja siruta käed otse enda ette.
2. **Painutus:** keera peopesa allapoole. Kasuta teist kätt, et tõmmata käelaba allapoole.
3. **Sirutus:** keera peopesa ülespoole. Kasuta teist kätt, et tõmmata sõrmed allapoole.
4. Vaheta käsi ja korda mõlemat venitust.

PAINUTUS

SIRUTUS

Eriolümpia sportlane Robbie Albano

Special Olympics

Las ma võidan ja kui ma ka ei võida, olen andnud endast parima.

Eriolümpia vanne

Special Olympics

FIT 5

Treeningkaardid

Tase 5

Special Olympics

JUHISED

Tase 5

VASTUPIDAVUS
Tee iga harjutust 30 sekundit. Puhka harjutuste vahel 1 minut. Tee läbi 3 korda.

JÕUD
Tee iga harjutust 10 korda ja siis alusta järgmisega. Puhka 1 minut. Tee läbi 3 korda.

PAINDUVUS
Tee järgmisi venitusi 30 sekundit. Kui venitusharjutus on mõeldud ühele kehapoolele, ära unusta ka teist poolt venitada. Tee edasi ka teiste tasemete painduvusharjutusi.

LIIGA LIHTNE? PROOVI SEDA!

Tase 5

Palju õnne! Oled saanud hakkama treeningkaartide viimase tasemega! Selleks, et end rohkem proovile panna, võid iga tegevust teha kauem või rohkem kordi, vähendada tegevuste vahelist puhkeaega või korrata varasemate kaartide tegevusi.

VASTUPIDAVUS
Et harjutust raskemaks teha, pikenda vähehaaval iga harjutust 15 sekundi võrra või vähenda puhkeaega 15 sekundi võrra. Seejärel hakka lisama teiste tasemete harjutusi, et treeningut pikendada.

JÕUD
Et treeningut raskemaks teha, tee iga kord 1–2 harjutuste komplekti rohkem. Seejärel hakka lisama teiste tasemete harjutusi, et treeningut pikendada.

PAINDUVUS
Et end paremini venitada, pikenda harjutuste kestust. Jätka kõigi tasemete harjutuste tegemist, et oma keha täielikult venitada.

Ressurss on loodud Golisano Foundationi, USA Haiguste Kontrolli ja Ennetamise Keskuse, Finish Line'i ja Herbalife'i rahastusel.

Ressurssi toetas USA Haiguste Kontrolli ja Ennetamise Keskuse rahastatud grant või koostööleping nr U27 DD001156. Selle sisu eest vastutavad üksnes selle autorid ja see ei pruugi väljendada USA Haiguste Kontrolli ja Ennetamise Keskuse või USA Tervishoiu- ja Sotsiaalministeeriumi ametlikke vaateid.

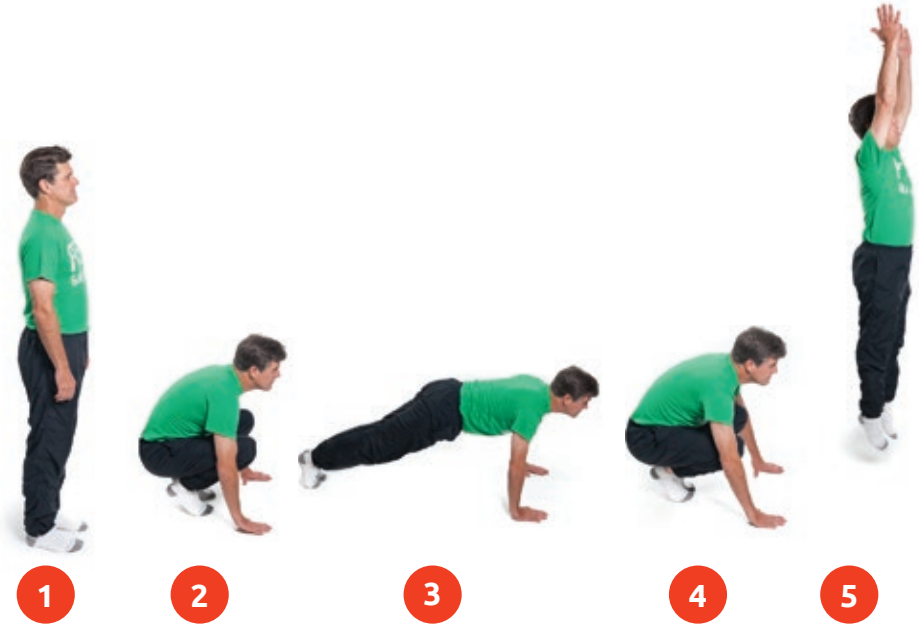
Special Olympics

Vastupidavus

Tase 5

Kosmonaut

1. Seisa sirgelt. Kükita. Puuduta kätega põrandat jalgadest veidi eemal.
2. Hüppa või astu jalgadega taha ja võta sisse toenglamang.
3. Hüppa või astu jalgadega ettepoole, et saada tagasi kükkasendisse.
4. Hüppa kõrgele õhku ja vii käed üles. Maandudes painuta kergelt põlvi.



Eriolümpia esimees Tim Shriver

Special Olympics

Vastupidavus

Tase 5

Astumised kõrgendusele hüppe ja vahetusega

Selle harjutuse jaoks vajad kõrgendust või madalat pinki.

1. Alusta parema jalaga kõrgendusel või pingil.
2. Lükka mõlemad jalad lahti, hüppa ja vaheta jalgu. Nüüd on kõrgendusel vasak jalg ja parem jalg on põrandal.
3. Kui oled tasakaalu tagasi saanud, hüppa uuesti ja vaheta jalgu. Parem jalg on tagasi kõrgendusel või pingil ja vasak jalg on põrandal.
4. Jätka hüppamist ja jalgade vahetamist.

1

2

3

Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja Christa Bleull

Special Olympics

Vastupidavus

Tase 5

Kägarhüpe

1. Seisa, jalad koos.
2. Vii käed taha ja painuta põlvi. Nüüd hüppa nii kõrgele kui saad ja tõsta põlved üles enda ette.
3. Püüa tõsta põlved igal hüppel vastu rinda.

1 2 3 4

Eriolümpia sportlane James Black

Special Olympics

Seina vastas istumine

1. Seisa seina vastas. Astu ette, nii et jalad on eespool. Hoia puusad vastu seina.
2. Painuta põlvi ja puusi. Sa nagu istuksid kujuteldaval toolil. Hoia käed all või ees. Ära puuduta põlvi või reisi.
3. Hoia kogu aeg keha pingutuses ja selg vastu seina. Hoia asendit 20 sekundit.

MÄRKUS: selles harjutuses tuleb püsida, ei tehta kordustena. Et teha harjutus raskemaks, hoia seda 10 sekundit kauem. Pikenda järk-järgult harjutuse kestust, kuni suudad seda hoida ühe minuti vältel.

Eriolümpia sportlane Garrett Barnes

Jõutõmme ühe jalaga

1. Seisa sirgelt, jalad koos, käed all.
2. Seisa paremal jalal.
3. Hoia vasak jalg sirgelt. Kummardu aeglaselt ette ja siruta vasak jalg taha maaga paralleelseks.
4. Tõuse aeglaselt püsti, ilma et vasakut jalga maha paneksid.
5. Tee kõik kordused ühe poolega ja seejärel teisega.

Eriolümpia sportlane Matthew Whiteside

Käetõsted ette

1. Seisa, käed all. Hoia käes raskusi*.
2. Hoia käsivarred sirgelt. Siruta käed aeglaselt ette, kuni nad on õlgade kõrgusel. Pinguta kõhulihaseid, nii et õlad, puusad ja selg on ühel joonel. Ära kalluta tagasi.
3. Algasendisse naasmiseks too käed aeglaselt alla.

* Alusta ühekiloste raskustega ja kui sa ei tunne end liiga väsinult, suurenda raskusi järk-järgult poole kuni ühe kilo võrra. Kui sul raskusi ei ole, võid kasutada ka täidetud veepudeleid.

Eriolümpia sportlane Alicia Gogue

Kätekõverdused

1. Alusta 4. taseme toenglamangust (plankasendist).
2. Painuta käsivarsi ja too keha allapoole. Püüa viia rind kuni põrandani.
3. Lükka keha tagasi üles algasendisse. Hoia kogu harjutuse ajal keha jalalabadest õlgadeni ühel joonel.

1

2

Küljeplank

1. Lama küljel, küünarnukk õla all. Aseta üks jalg teise peale.
2. Tõsta puusad maast lahti. Hoia keha sirgel joonel. Vaata ettepoole.
3. Hoia asendit 20 sekundit.

MÄRKUS: selles harjutuses tuleb püsida, ei tehta kordustena. Et teha harjutus raskemaks, hoia seda 10 sekundit kauem. Pikenda järk-järgult harjutuse kestust, kuni suudad seda hoida ühe minuti vältel.

Eriolümpia sportlane Robert Jones

Säärepuudutus

1. Lama selili põrandal. Tõsta jalad puusadest sirgelt üles ja käed üle pea.
2. Tõsta käed üles. Puuduta sääri. Tõsta painutuse ajal pea, kael ja ülaselg maast lahti. Mine aeglaselt tagasi algasendisse.

Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja Bryce Cole

Pöördvenitus istudes

1. Istu sirgelt põrandal, jalad sirgelt ees.
2. Tõsta parem jalg risti üle vasaku. Pane parem jalg vasaku põlve lähedal põrandale.
3. Pööra ülakeha paremale poole. Kasuta sirgelt püsimiseks paremat kätt. Pööramise hõlbustamiseks hoia vasak käsivars parema jala vastas. Peaksid tundma venitust puusas ja selja küljeosas.
4. Vaheta külge ja korda venitust.

Eriolümpia ergutusjuht Loretta Claiborne

Ristis jalgadega puusavenitus

1. Lama maas, parem põlv õhus.
2. Aseta vasak pahkluu paremale reiele.
3. Haara parema reie alt kinni. Tõmba reis rinnale lähemale. Peaksid tundma venitust vasakus puusas.
4. Vaheta jalgu ja korda venitust.

Eriolümpia ülemaailmne sõnumitooja Munir Vohra

Õlavarre kolmpealihase ehk triitsepsi venitus

1. Seisa või istu sirgelt.
2. Tõsta parem käsi üles ja painuta küünarliigest. Siruta käsi allapoole seljale nii kaugele kui suudad.
3. Hoia vasak käsi all. Nüüd painuta vasakut küünarliigest ja vii käsi selja taha. Siruta vasak käsi ülespoole seljale nii kõrgele kui suudad.
4. Peaksid tundma venitust mõlemas õlas.
5. Korda venitust vasaku käega kõrva juures.

Eriolümpia sportlane Solomon Burke