

Jõutreening

Jõutreening ehk lihastreening on treeninguvorm, mille eesmärgiks on suurendada lihasjõudu ja teha sind tugevamaks.



Lihased muutuvad jõulisemaks ja vastupidavamaks. Jõutreening aitab sul olla joostes kiirem, sest su tugevamad lihased tõukavad sind kiiremini edasi, aitavad hoida su tasakaalu, et sa ümber ei kukuks, tõstavad sind toolilt püsti, aitavad sul olla osavam ja väledam ning seeläbi suudad ka tõsta raskeid asju, nagu näiteks jaksad aidata emal tassida poekotte või kanda seljas koolikotti. Jõutrenn aitab sul olla kiirem kullimängus ja jalgpallis. Kui sa oled tugev, siis on sul tugevam ja täpsem jalalöökk, tugevam vise, kaugushüppes hüppad kaugemale ja kõrgushüppes kõrgemale. Igal spordialal või igas sportlikus mängus on vaja lihasjõudu. Peale selle aitab jõutreening ära hoida vigastusi ja tugevdab luid ning aitab neil kasvada ning parandab ka sinu painduvust.

Jõutreening ei tähenda ainult hantleid ja raskeid kange. Neid võib kasutada, kuid on ka teisi võimalusi. Pealegi ei tohiks lapsed teha jõutreeningut suurte raskustega. Väike raskuspall on lubatud, aga kangid kindlasti mitte. Kõige lihtsam on kasutada omaenda keharaskust ära. Jõuharjutuste alla kuuluvad ka kükid, kätekõverdused, istesetõusud, kükist üles hüpped, krabikõnd ja väljaasted. Need on kõigest mõned harjutused paljudest, mis arendavad sinu lihaste jõudu.

Küsimused!



- Mida tähendab jõutreening?
Millised harjutused seda iseloomustavad?
- Mida sa tunned, kui sa teed jõutreeningut?
- Mida sa tunned sageli järgmisel päeval, kui oled teinud jõutreeningut?

Jõutreening

Ülesanne

Nimi teeb tugevaks!

Tee enda eesnime tähtede harjutused 2 korda järjest läbi.
Või ema nime tähtedest või sõbra või pinginaabri...

A	5 kätekõverdust	K	5 kükkist ülesse hüpet	T	10 väljaastesammu kõrvale
B	Selili puusa tõsted	L	Seliliasendis jalgadega rattasõit 15 sekundit	U	Kätekõverdused toolil
C	Käed kukla taga, poolkükki ülesse hüpe	M	5 jalalööki kummagi jalaga	V	10 kükki
D	Eesli jalalöök	N	10 istesetõusu	Õ	Karukõnd 5 sammu ette ja 5 sammu taha
E	Mägironimine	O	Krabi varvaste puudutamine	Ä	Krabikõnd 5 sammu ette, 5 sammu taha
F	Maas istudes 5 korda püsti tõusmine ilma käte abita	P	Toengus samm ette, käte kõrvale ja tagasi. Mõlema jalaga 5 korda	Ö	Selili 10 tuharatõstet
G	Külili, sirgete jalgade tõstmine	R	Kätega ette kõnd ja tagasi	Ü	Selili kandade puudutamine
H	Pöördega kükkist hüpped	S	10 väljaastesammu ette	X	Selili, käed ja jalad korraga ülesse 5 korda
I	Karukõnniga ette ja tagasi püsti 5 korda	Š	Neljakäpukil 10 korda sirutada vastas käsi vastas jalg	Y	Jalgratta sõit selili
J	5 kükki, käed kuklal	Z	Putukas selili		