

# Treeni KOOS perega!

Ühine trenn on mõnus võimalus koos aega veeta, pealegi võivad kõik: hea tuju ja parema vormi saavad nii vanemad kui ka lapsed.

Küsis: **Maret Einmann** | Harjutused: **Taimi Ainjärv** | Fotod: **Priit Palomets**

**P**iisav kehaline aktiivsus on lapse hea enesetunde, kehalise arengu ja tervise alus. Sportides kasvab tahtejõud ja areneb enesedistsipliin, see omakorda suurendab enesekindlust ja tõstab enesehinnangut. Teismelistel on oluline olla milleski tegija. Paremini on tegija spordis kui mõnes negatiivses valdkonnas, selgitab Hotspordi ja Status Clubi personaaltreener Taimi Ainjärv.

Miks tasub sportida koos lastega? Väga palju sõltub vanemate eeskujust ja hoiakutest see, kui võrd aktiivne on laps kehaliselt lisaks lasteaia või kooli võimlemistundidele. Enamasti on vanematel lastega koos olemiseks vähe aega. Koos sportimine on aga selleks suurepärane võimalus. Treenides saab ka vestelda ja nii võid oma lastega arutada nende probleeme või tekkinud küsimusi. Ühine tegevus tugevdab lapse ja vanema vahelist sidet.

## Missuguseid spordialasid võiks koos oma teismelistega harrastada?

Igasugune kehaline koormus on hea – see mõjutab organismi tugisüsteeme. Treenides tugevneb süda ning paraneb vereringe ja ainevahetus. Samuti tugevneb organismi immuunsüsteem. Liikumine toob elurõõmu ja annab jõudu juurde.

Sõltumata vanusest ja sportlikust



vormist võib alustada tervisekõnni või jalgrattasõiduga. Koos lapsega saab käia suusatamas, ujumas, jooksmas. Viimane sobib siiski eelkõige sportlikele lastele ja lastevanematele. Konsulteerides treeneriga võib koos jooksmise treeninguid alustada kõnni ja jooksu vaheldumisega. Väga hästi sobib koos teismelisega teha kodus tervisevõimlemist.

## Mida pidada silmas ühisel treenimisel?

Kindlasti tuleks treenida hea tuju. Koos treenimine on lõbus tegevus. Üksteist tuleks innustada ja motiveerida. Liialt nõudlik ja pidevalt targutav lapsevanem hävitab lapses igasuguse spordihuvi.

## Kuidas korraldada nii, et trenniõhin paari esimese korraga ei vaibuks, vaid saaks üha rohkem elu tavapäraseks osaks?

Lapsevanem ja laps peaksid koos kokku leppima sellised päevad ja ajad, kui neil mõlemal on umbes pool tundi aega, et koos harjutusi teha. Seejärel tuleks nendest aegadest kinni pidada ja trenni vajadusel üksteisele meelde tuletada. Oluline, et treenimisega kaasneks lapse jaoks positiivne emotsioon.

## Mis aitab last kõige paremini motiveerida?

Last motiveerib kindlasti positiivne emotsioon ja vanemate kiitus. Kõik lapsed tahavad olla head ja soovivad oma vanemate tähelepanu. Kiida oma last, kui tal midagi hästi välja tuleb. Innusta teda raskustest üle saama ja ole vajadusel toeks. Lastel arenevad need omadused, millele vanemad tähelepanu pööravad. Märkus "sa pead treenima, sest sa oled nii saamatu" muudab lapse saamatumaks, aga kiitus – kas või väikeste edusammude kohta – innustab paremaks saama.

Tänapäeva kiiresti muutuv mugavas maailmas tuleks kindlasti leida aega, et iseenda tervist tugevdada. Lapsed istuvad palju arvuti taga ja ka koolipingis peab istuma. Paljudel lastevanematel on istuv töö ja liikumist vähe. Selleks, et teha üks hea treening, ei pea alati minema spordiklubisse. ➤

## Harjutused

# Kogu pere trennikava

**Algajad treenijad, kes alustavad treenimist või kes ei treeni regulaarselt iga nädal.** Soorita üht harjutust 10 korda. Tee kõik harjutused 1 kord läbi. Treeni kahel või kolmel päeval ning 2–3 nädalat, seejärel peaks kava muutma.

**Kesktaasemega treenijad, kes treenivad 2–3 korda nädalas.** Soorita üht harjutust 12–14 korda. Tee kõik harjutused 2 korda läbi. Treeni kolmel või neljal päeval ning 2–3 nädalat, seejärel muuda kava.

**Edasijõudnud treenijad, kes teevad igal nädalal 3–5 treeningut.** Soorita üht harjutust 12–16 korda. Tee kõik harjutused 3 korda läbi. Treeni kolmel või neljal päeval ning 2–3 nädalat, siis peaks kava muutma.



## Kõhulihaste treenimine koos paarilisega.

Lähteasend: selili, jalad põlvedest kõverdatud, käed kuklal. Kannad maas ja varbad paarilisega koos.

Sooritus: tõste ülakehast üles. Kergem on väike tõste maast üles, nii et abaluud ainult maast lahti. Raskem on tulla üles istesse, puudutades paarilisega käsi.

Mõju: kõhulihased.

## Kõhupõikilihaste treenimine, lehvitates paarilisele.

Lähteasend: selili, jalad põlvedest kõverdatud, käed kuklal. Kannad maas ja varbad paarilisega koos.

Sooritus: käe viimine vastaspõlve suunas.

Lehvita paarilisele küljelt.

Mõju: kõhupõikilihased.



## Teretamine plank-asendis.

Lähteasend: plank sirgetel kätel. Hoia puusad maaga paralleelsed.

Sooritus: sooritage paarilisega vastaskäte pigistus (teretamine) kord ühe, siis teise käega. Seda on kergem teha, kui jalad on harkasendis. Raskem on sooritada harjutust nii, et jalad on koos.

Mõju: kogu keha lihased. ▶





**Põlvedel kätekõverdus koos plaksuga.**

Lähteasend: põlved maas, käed õlgadest laiemalt harkis.

Sooritus: kõverda küünarnukid ja siruta. Kui käed on sirged, siis tee paarilisega vastaskäega plaks. Kergem on sooritada kätekõverdust põlvedel.

Mõju: rinnalihased, trititseps.



**Jala sirutamine, seljad vastamisi.**

Lähteasend: seisa paarilisega, seljad koos. Hoidke käsi omavahel küünarnukkseongus.

Sooritus: tõsta üks jalg kõverdatult ette. Siruta ja kõverda jalga. Kuna sa paarilist ei näe, siis leppige kokku, et üks ütleb: "Siruta" ja "Kõverda" – siis saab harjutust koos sooritada.

Mõju: jalalihased, õlalihased.



**Kükid koos tasakaalu hoidmisega.**

Lähteasend: seisa paarilisega näoga vastamisi, varbad koos. Hoi paarilise randmetest kinni.

Sooritus: hoi tasakaalu ja jagage keharaskust võrdselt. Laskuge rahulikult kükki, hoides kogu aeg kätest kinni. Küki lõpus jääb põlvenurk 90 kraadi, seejärel liikuge aeglaselt püsti tagasi, kätest lahti laskmata.

Mõju: jalalihased, õlalihased.



**Selja treenimine koos paarilisega.**

Lähteasend: kõhuli, käed kuklal. Paariline istub jalgadel või hoiab kätega jalgadest kinni.

Sooritus: tõsta ülakeha üles ja lase alla tagasi. Püüa väikesest tõstest. Kergem on teha väike tõste üles ja kohe alla tagasi. Raskem on sooritada harjutust nii, et hoiad end ülakehast üleval, lugedes kolmeni, ning siis lased alla tagasi.

Mõju: seljalihased.



*Venitusharjutused*

**Tuharalihase venituse.**

Seisa paarilisega näoga vastamisi. Pane ühe jala kand teise jala reiele ning lase põlvest veidi alla. Toeta käsi tasakaalu hoidmiseks paarilise õlale.



**Reie tagumiste lihaste ja säärelihaste venituse.**

Üks istub, jalad sirgelt eest. Paariline seisab sirgete jalgade ja ette kallutatud sirge seljaga, hoides teise jalgu üleval.

Venitus toimub mõlemal korraga.



**Reie eesosa lihaste venituse.**

Seisa paarilisega näoga vastamisi. Tõmba ühe jala kand vastu tuharat. Toeta käsi tasakaalu hoidmiseks paarilise õlale.



**Selja venituse.**

Seisa paarilisega näoga vastamisi. Hoi paarilisega kätest kinni ja tõmba selg kumeraks.

**Rinnalihaste venituse.**

Seisa paarilisega kõrvuti, küünarnukid koos. Hoi küünarnukk õlaga ühel kõrgusel.

