

Kõndimistreeningu tõhustamine hantlitega.

Need kes on aastaringselt teinud kepikõndi või käinud juba mitu kuud kõndimas, siis järgmise sammuna võiks treeningut raskemaks muuta, kõndides koos hantlitega.

Hantlitega kõndides saab ülakehale koormust anda ning raskemat treeningut teha kui lihsalt kõndimine või kepikõnd. Hantleid kasutame lisaraskuseks, et aeroobstreeningu ajal ja vahepeal teha lisaks jalgadele ka lihastoonust andvaid harjutusi ülakehale ja kätele.

Alguses soovitan alustada 0,5 kg hantlitega ning enesetunde järgi, kui treening muutub kergeks, tuleks vahetada hantlid raskemate 1 kg või 1,5 kg hantlite vastu. Treenides alguses kergemate ja seejärel raskemate hantlitega, saad sa ise endal treeningukoormust tõsta ja treeningut tõhusamaks muuta. Piisab kui maksimaalselt kasutada 2 kg hantleid, sest see ei takista veel tempokat kõndi. Kui raskused lähevad liiga suureks siis ei jaksa enam kiirelt kõndida ning õlavöötmele tekib liiga suur pinge. Hantlitega kõnd on pigem aeroobne treening koos kergete raskustega.

Hantlitega kõndimise suur pluss on see, et kõndimise ajal ja vahepeal pauside ajal saab teha ka lihastoonust andvaid harjutusi ülakehale ja kätele.

- **HANTLITEGA KÕNDIMISE TEHNIKA:** Kõnni sirge seljaga ja kõverda käed küünarnukkidest umbes 90 kraadi. Kõnni nii, et kõverdatud küünarnukiga vastaskäsi koos hantliga liigub ette. Jälgi kõndimise ajal, et sa ei murraks randmeid. Randmed peavad olema otse, õlad vabalt all, mitte pinges ja ülestõstetud. Kaasa liikumisse vabad õlad ja ülakeha. Pinguta kõndimise ajal ka kõhu ja seljalihaseid. Hinga kõndimise ajal ninast sisse ja suu kaudu välja. Alustama peaks kõndimistreeninguid hantlitega lihsalt käed all hoides hantleid käes. Soojendus osa umbes 8-10 min tuleks kõndida madala tempoga. Seejärel kõndimise tempo peaks olema selline, et sa jõuad vabalt rääkida ilma hingeldamata.

NB! Hantlitega kõnd ei sobi kui tegemist on tugevate pingetega õlavöötmes. Samtugi ei soovita kõndida neil kellel on õla vigastused või traumad olnud.

Treeningkava hantlitega kõndijale:

- Esimene kord kõnni lihsalt hantlid käed umbes 15-30 min.
- Seejärel 2 nädalat kõnni hantlitega 2-3 korda. Soojenduseks rahulik kõnd 8-10 min ja hooga käte liikumisega kõnd umbes 45-50 min. Kui käed väsivad ära siis kõnni vahepeal käed hantlitega all. Peale kõndi tee kindlasti venitusi jalgadele ja ülakehale.
- Järgmised 3-4 nädalat soorita iga 10-15 min kõndimise järel hantlitega harjutusi. Soojendus 10 min rahuliku tempoga kõndi ja seejärel tõsta tempot kuid mitte nii, et tekiks hingeldamine.
- Edasijõudnud treenijad võivad sooritada harjutusi kõndimise ajal. Kõndimise vahepeal soovitan teha raskemaid harjutusi nagu väljaastekükid ja kükid koos hantlite tõstetega.

Treeningu pikkus võiks olla 60 min.

Kui sa oled hantlitega kõndimisega juba harjunud ja soovid koormust tõsta siis tee iga 10-15 min järel 2-3 harjutust.

1. Harjutused

Hantlite tõsted kõrvale õlani ja alla. – ÕLALIHASTE KESKOSA

Hantlite tõsted ette silmade kõrguseni ja alla. – ÕLALIHASTE ESIOSA

2. Harjutused

Hantlite surumine õla kõrvalt üles. – ÕLALIHASED JA TRIITSEPS

Ettekallutatud kehaga kõverdatud küünarnukkide tõsted üles, nii et surud abaluud kokku.

- ÜLASELJALIHASED

3. Harjutused

Kehast ettepoole kallutatult koos käte sirutamine taha õla kõrguseni ja tagasi

kõverdamine õlani - TRIITSEPS

Seistes küünarnukkide kõverdamine koos hantlitega - BIITSEPS

4. Raskemad harjutused

Väljaastekükid ette, kõverdtud küünarnukkide tõstmine õlani koos hantlitega –

JALGADE EESMISED JA TAGUMISED LIHASED NING ÕLALIHASED

Kükk alla ja hantlite tõste ette õlani – REIE EESMISED JA TAGUMISED LIHASED

NING ÕLALIHASTE ESIOSA

Peale hantlitega kõnnitreeningut soorita kindlasti ka venitusi. Lihaste venitamisel tuleb palju tähelepanu pöörata õlavöötmele, kätele, seljale ja jalgadele.

1. Venitus seljale

Seistes jalad koos võtad kätega jalgade tagant kinni ja tõmbad selja kumeraks.

2. Venitus kaelale

Kalluta pea küljele ja hoi. Kalluta pea teisele küljele. Kalluta pea ette alla.

3. Venitus õlgadele

Seistes vii üks käsi ülevalt ja teine käsi alt seljale ja püüa kätest kinni võtta.

4. Venitus biitsepsile

Vii üks käsi ette ja pööra sõrmed teise käega alla.

5. Venitus reie tagumistele lihastele

Üks jalg sirgelt ees ja tugijalg kõverdatud painuta ette sirgele jalale.

6. Venitus reie-eesosale

Kõverda üks jalg põlvest ja hoi kand vastu tuharat.

Maijooksu jooksjale soovitused:

Kui Sa tahad proovida hantlitega kõndida, siis 7 km puhul soovitan 0,5 kg hantleid.

Kõnni endale sobiva tempoga ja kontrolli kõndimise ajal rühti ning hoiad vabalt liikumises. Kui tekib kätes väsimus siis hoi vahepeal käsi all. Peale kõndimist tee kindlasti venitusi ülakehale, kätele ja jalgadele.

Personaalne treener

Taimi Ainjärv