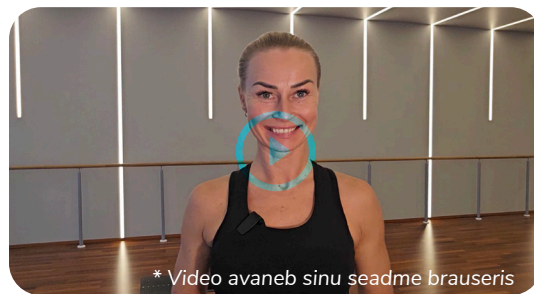




Tere tulemast!

Mul on hea meel, et oled siin. Mina olen sinu personaaltreener Monika Kahro ja selle treeningprogrammi kirjutasin just sind ja sinu teekonda silmas pidades.

See kava sobib tegemiseks seal, kus sina parasjagu viibid. Eriti hästi toetab see neid, kes astuvad esimesi samme jõutreeninguga pärast operatsiooni ja soovivad liikuda rahulikult, oma keha kuulates ja austades.



* Video avaneb sinu seadme brauseris

<https://player.vimeo.com/video/1146548959>

Siin ei ole kiirustamist ega üle piiride pingutamist ja iga samm loeb.

Jõutreening lühidalt

Jõutreening aitab kehal tugevneda, lihastel taastuda ja toetab üldist enesetunnet. Peale operatsiooni on oluline anda kehale aega kohanemiseks. Rahulik tempo, järjepidevus ja kuulamine on siin võtmesõnad.

Kõik muutused ei pea tulema kiiresti, oluline on, et need oleksid hoitud ja püsivad.

Kuidas selle kavaga alustada?

Alustame vaikselt ja turvaliselt.

- **Esimene kord:** tee iga harjutust **1 seeria**
- **Esimene nädal:** kui enesetunne on hea, võid teha **2 seeriat**
- **Edaspidi:** kui tunned, et keha taastub kenasti ja treening tundub mõnus, võid liikuda **3 seeria** juurde

* Seeria tähendab, mitu korda sooritad kogu harjutuste ringi.



Seda treeningkava soovitan teha umbes **8 nädala** jooksul. Kui tunned, et oled valmis uueks sammuks või soovid vaheldust, anna mulle kindlasti märku, leiame koos sulle sobiva lahenduse.

Treeningute sagedus ja taastumine

- Jäta jõutreeningute vahele **vähemalt üks puhkepäev**
- Enamiku jaoks sobib **kuni 3 treeningut** nädalas
- Kui tunned väsimust või lihased on hellad, lükka treening rahulikult edasi

Videotes räägin täpsemalt taastumisest ja sellest, kuidas oma keha signaale märgata.

Kuidas treeninguid teha?

Programmist leiad:

- Juhendatud treeningvideod
- Harjutuste selgitused

Treeninguid saad jälgida:

- Telefonist
- Arvutist
- Tahvelarvutist
- või peegeldada pildi telerisse

Mida suurem ekraan, seda mugavam on harjutusi jälgida. Paljudele sobib treenimine kodus, oma rahulikus keskkonnas, teleri ees.



“Treeni koos Monikaga”



Treeningkava

Soojendus: Videost leiad juhendatud soojenduse.

Teeme seda koos.

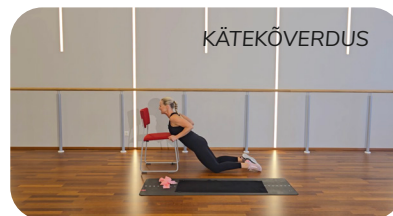
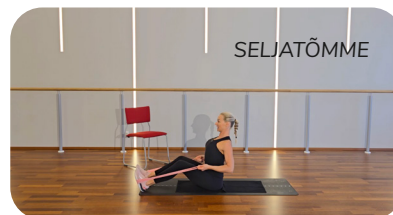
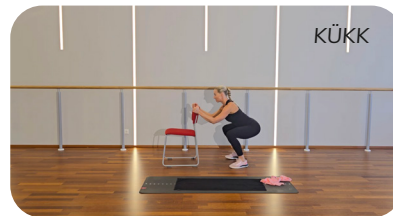
Kükk (variatsioonid): 12 kordust või 3 kordust, mida
10 sekundit hoida kõige raskemas punktis

Seljatõmme treeningkummiga: 12 kordust

Kätekõverdused (variatsioonid): 12 kordust

Matil kerge ülakeha tõste: Staatiline hoie 30–60 sekundit
või 12 kordust

Venitused: Videost leiad juhendatud venitused, et keha
saaks taastuda ja lõdvestuda.



Soovin sulle edukaid treeninguid ja head kontakti oma kehaga.

Luba endal liikuda päev korraga, märgata väikeseid muutusi ja olla enda vastu lahke.

Kui sul tekib küsimusi või vajad tuge, olen sinu jaoks olemas.

Telefon ja WhatsApp: +372 56 842 423



Sooja toetusega,

Monika Kahro

„Ole enda vastu hooliv ja anna kehale aega tugevneda.“