

FRÉDÉRIC DELAVIER

JÕUTREENINGU ANATOOMIA

ÜLE 130 HARJUTUSE KOOS JUHISTE JA JOONISTEGA













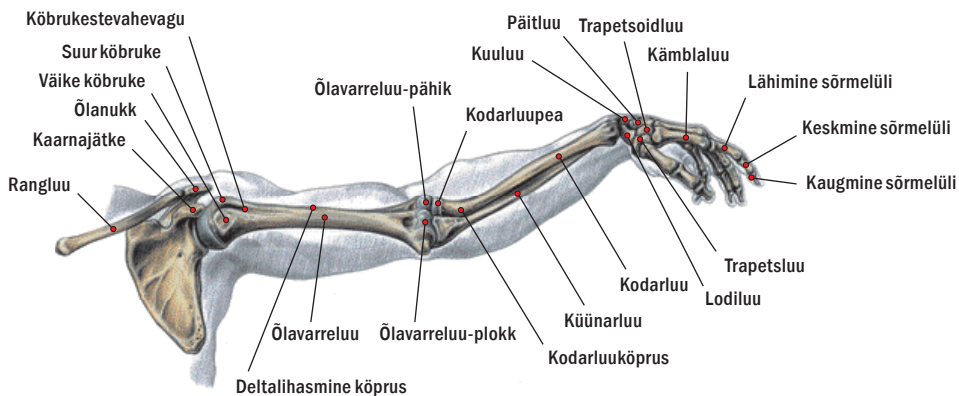
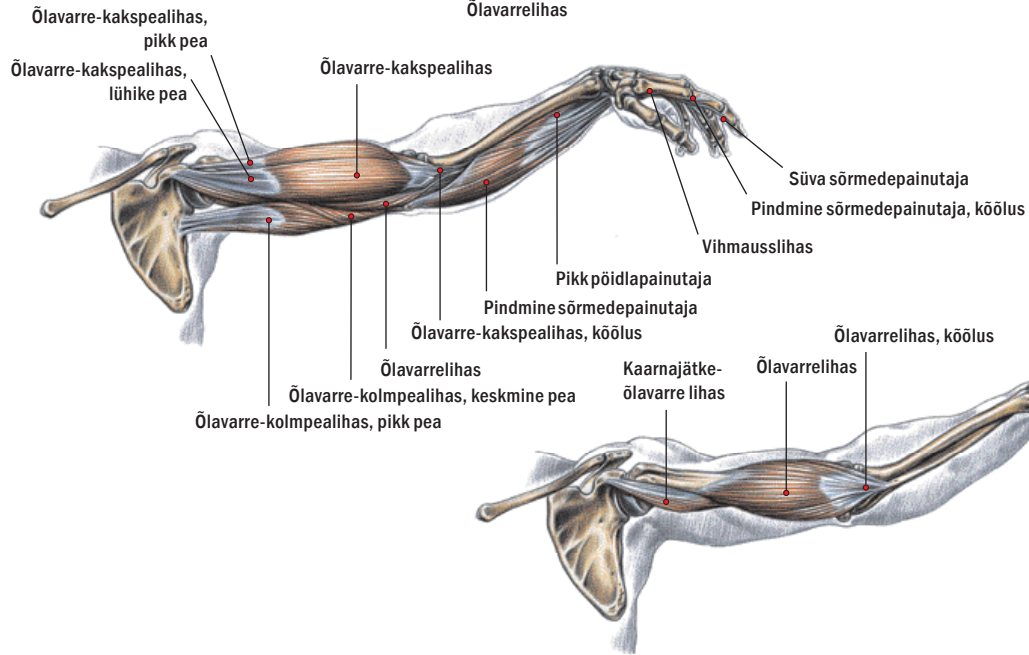
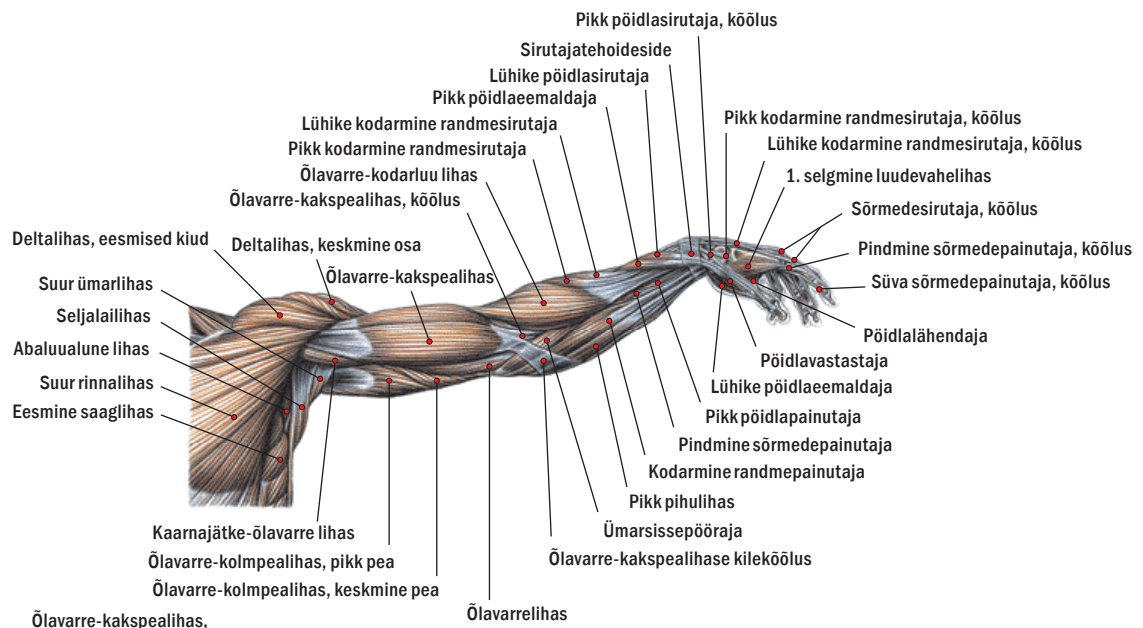
SISUKORD

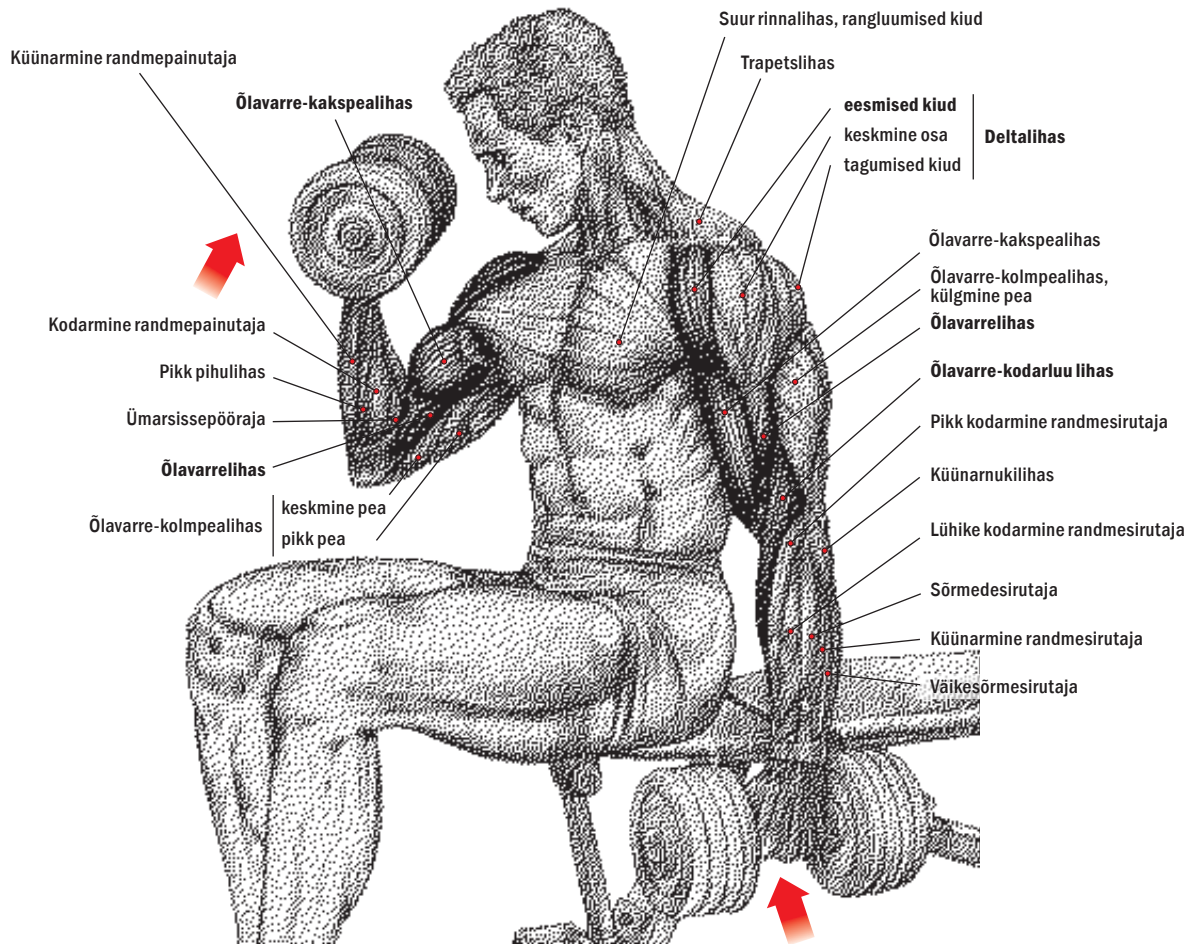


■ KÄED	6
■ ÕLAD	48
■ RINDKERE	80
■ SELG	112
■ JALAD	162
■ TUHARAD	208
■ KÕHT	228

KÄED

01	KÜÜNARVARTE VAHELDUV KÕVERDAMINE HANTLITEGA	8		KÄE ARENG	28
02	KÜÜNARVARRE KÕVERDAMINE HANTLIGA, KÜÜNARNUKK REIEL	9		INIMESE JA GORILLA ÜLAJÄSEME VÕRDLUS	29
	PIKK JA LÜHIKE LIHAS	10	14	KÜÜNARVARTE KÕVERDAMINE KANGIGA, PEALHAARDES.....	30
03	KÜÜNARVARTE KÕVERDAMINE HANTLITEGA, KALDPINGIL ISTUDES	12		KÜÜNARVARRE LIHASTE VENITAMINE	31
	ÕLAVARRE-KAKSPEALIHASE PIKA PEA NÕRKUSE PÕHJUS	13	15	KÜÜNARVARTE SIRUTAMINE ÜLAPLOKIL, PEALHAARDES	32
	ÕLAVARRE-KAKSPEALIHASE PIKA PEA KULUMINE JA REBEND.....	14	16	KÜÜNARVARTE SIRUTAMINE ÜLAPLOKIL, ALTHAARDES	33
04	KÜÜNARVARTE KÕVERDAMINE HANTLITEGA, PEOPESAD VASTAKUTI	16	17	KÜÜNARVARRE SIRUTAMINE ÜLAPLOKIL, ALTHAARDES	34
	SISSE- JA VÄLJAPÕÖRAMISE ERISUS	17	18	KÜÜNARVARTE SIRUTAMINE TROSSIGA, ÜLAPLOKIL	35
05	KÜÜNARVARTE VAHELDUV KÕVERDAMINE ALAPLOKIL, ALTHAARDES.....	18	19	KÜÜNARVARTE SIRUTAMINE TROSSIGA ÜLAPLOKIL, SELJAGA MASINA POOLE SEISTES	36
06	KÜÜNARVARTE KÕVERDAMINE ÜLAPLOKIL, ALTHAARDES	19	20	KÜÜNARVARTE SIRUTAMINE ÜLAPLOKIL, SELJAGA MASINA POOLE ISTUDES.....	37
07	KÜÜNARVARTE KÕVERDAMINE KANGIGA, ALTHAARDES	20	21	KÜÜNARVARTE SIRUTAMINE KANGIGA, PINGIL LAMADES	38
	KÜÜNARNUKI LUULISE EHITUSE MÕJU TREENINGULE	21		ÕLAVARRE-KOLMPEALIHASE JA KÜÜNARNUKI PATOLOOGIAD	39
08	KÜÜNARVARTE KÕVERDAMINE SCOTTI PINGIL.....	22	22	KÜÜNARVARTE SIRUTAMINE HANTLITEGA, LAMADES	40
09	KÜÜNARVARTE KÕVERDAMINE KANGIGA, SCOTTI PINGIL	23	23	KÜÜNARVARRE SIRUTAMINE HANTLIGA, SEISTES.....	41
10	RANDMETE SIRUTAMINE KANGIGA, PEALHAARDES JA SEISTES EHK MOOTORRATTURI LIIGUTUS.....	24	24	KÜÜNARVARRE SIRUTAMINE HANTLIGA, RINDKERE ETTE KALLUTATUD	42
11	RANDMETE SIRUTAMINE KANGIGA, PEALHAARDES JA ISTUDES	25	25	KÜÜNARVARTE SIRUTAMINE HANTLIGA, ISTUDES.....	43
12	RANDMETE KÕVERDAMINE KANGIGA, ALTHAARDES.....	26	26	KÜÜNARVARTE KÕVERDAMINE KANGIGA, ISTUDES	44
13	SÕRMEDE KÕVERDAMINE KANGIGA	27	27	TAGATOENGUS KÄTEKÕVERDUSED KAHE PINGI VAHEL	45
				ÕLAVARRE-KOLMPEALIHASE VENITAMINE	46



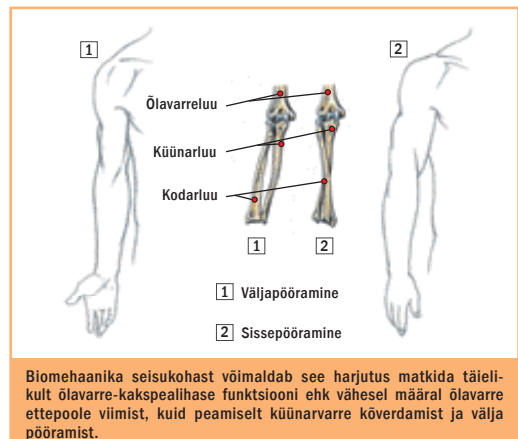
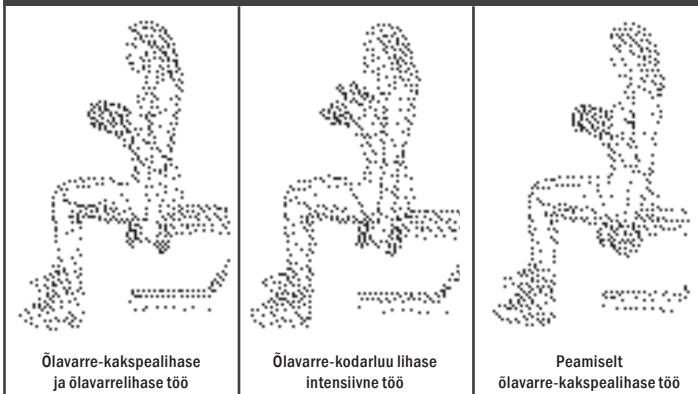


Istuge pingil, hantlid mõlemas käes, peopesad vastamisi:

- sisse hingates kõverdage küünarvart ja pöörake peopesa üles enda poole enne, kui küünarvars jõuab horisontaalasendisse;
- viige liigutus küünarnukki tõstes lõpuni ja hingake liigutuse lõpus välja.

See harjutus mõjutab õlavarre-kodarлуу lihas (väljapöörajalihas), õlavarrelihas eesmist osa, õlavarre-kakspealihhas, deltalihas eesmist osa ning vähesel määral kaarnajätke-õlavarre lihas ja suure rinnalihas rangluumisi kiude.

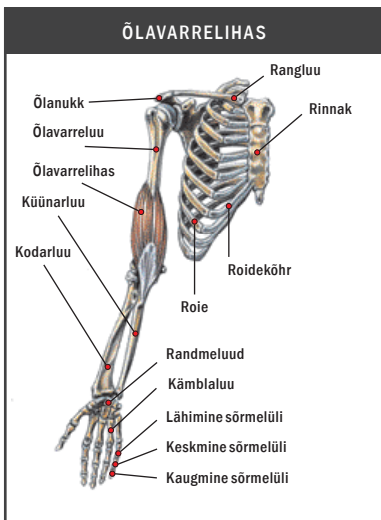
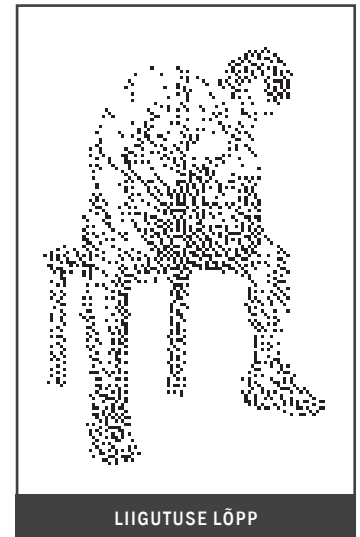
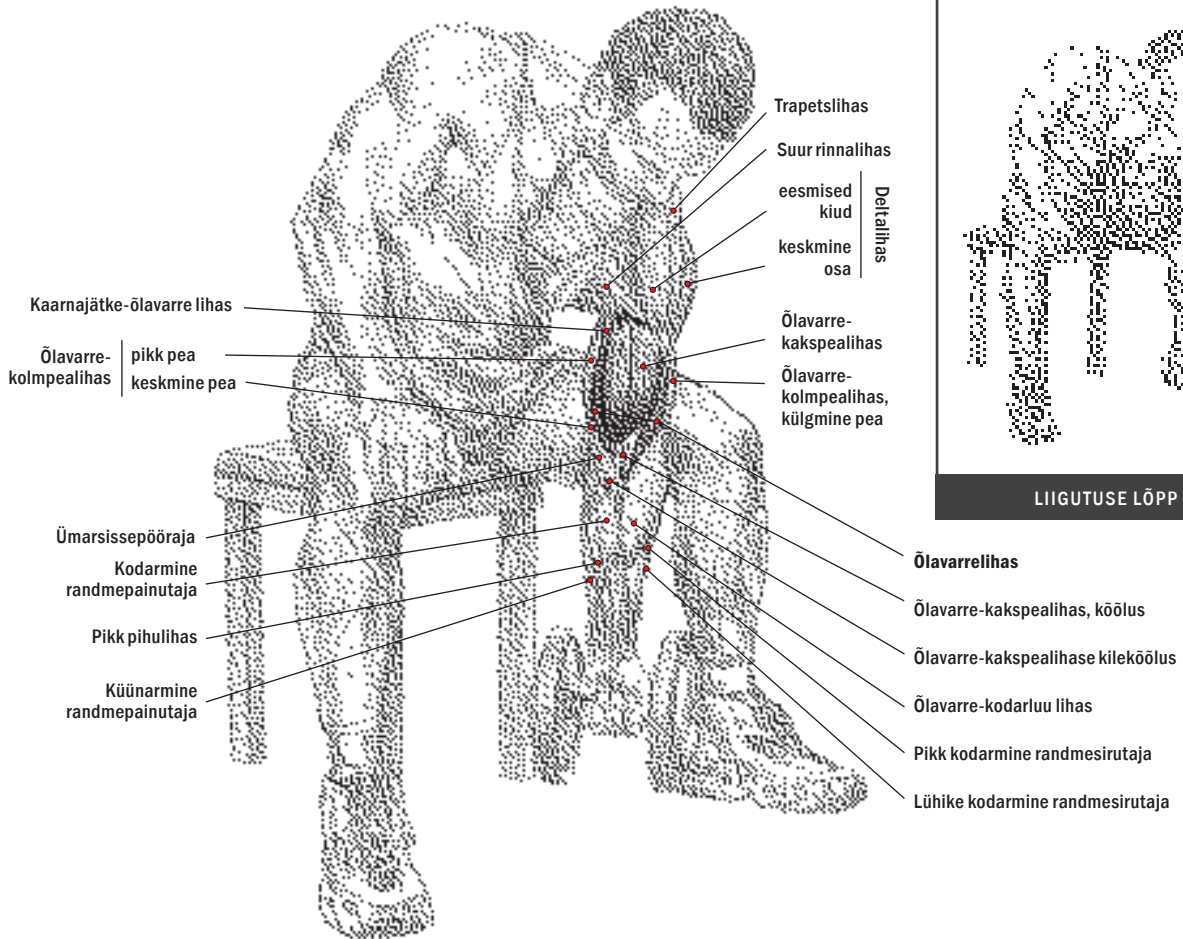
KOLM VÕIMALUST HARJUTUST SOORITADA





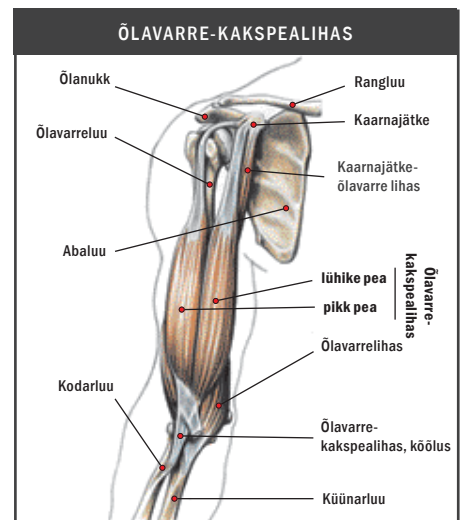
KÜÜNARVARRE KÕVERDAMINE HANTLIGA, KÜÜNARNUKK REIEL

02



Istuge, hoidke hantlit althaardes ja toetage künarnukk reie siseküljele:
 – sisse hingates kõverdage künarnart;
 – liigutuse lõpus hingake välja.

Harjutus mõjutab eelkõige õlavarre-kakspealihast ja õlavarrelihas eesmist osa.



PIKK JA LÜHIKE LIHAS

PIKK LIHAS, LÜHIKE LIHAS JA KANGIDE SÜSTEEM

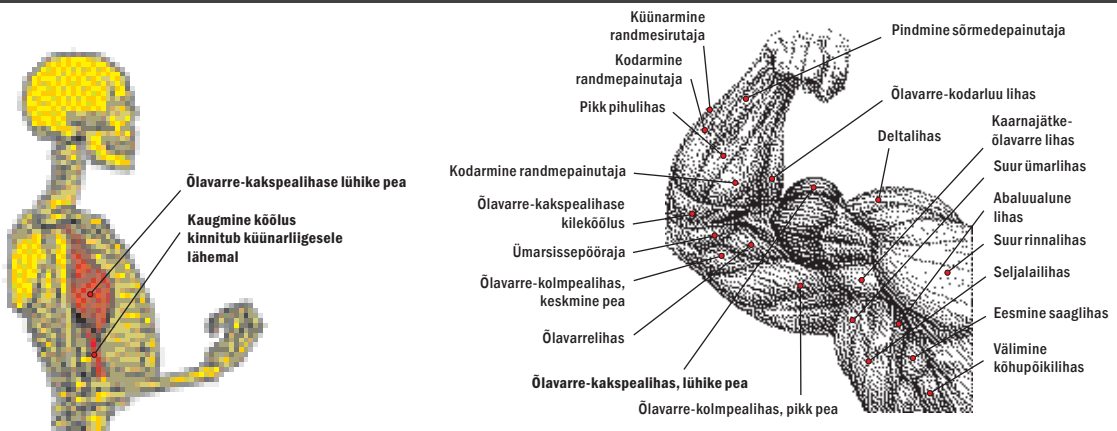
Lühema lihase puhul on kangid jõuõlg lühem ja lihas on seetõttu võimeline rakendama suuremat jõudu. Pikema lihase puhul on kangid jõuõlg pikem ning lihas ei ole nii jõuline.

1 Lühike lihas

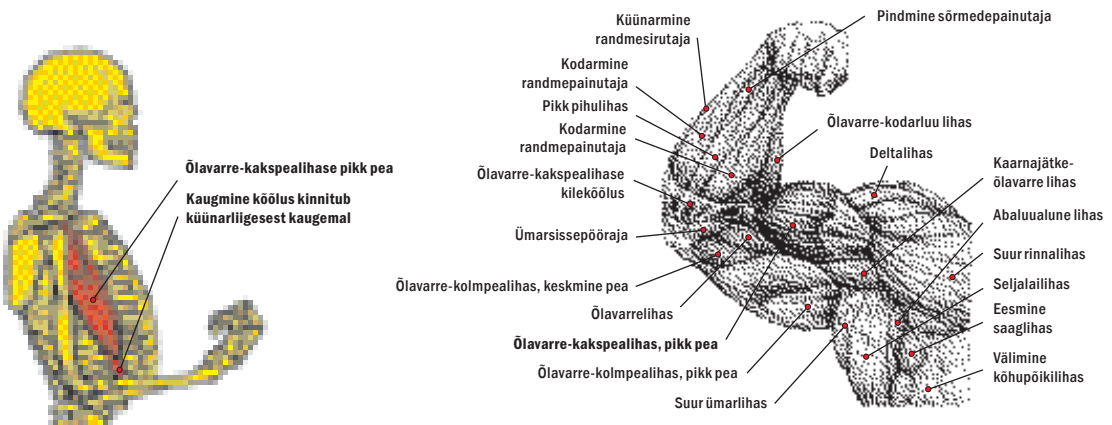
2 Pikk lihas

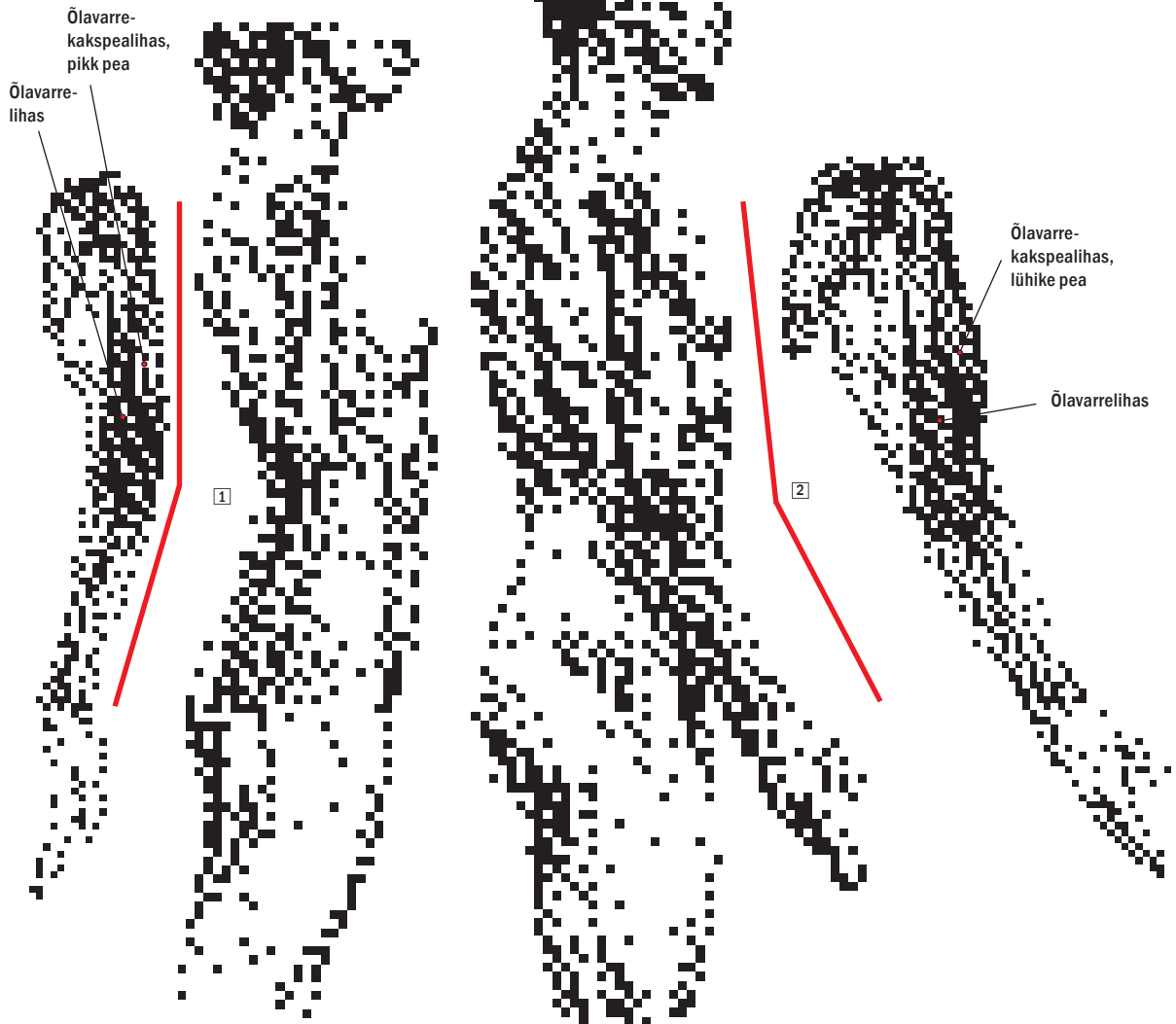


ÕLAVARRE-KAKSPEALIHASE LÜHIKE PEA, KAUGMINE KÕÖLUS KINNITUB KÜÜNARLIIGESELE LÄHEMAL



ÕLAVARRE-KAKSPEALIHASE PIKK PEA, KAUGMINE KÕÖLUS KINNITUB KÜÜNARLIIGESEST KAUGEMAL





1 Inimene saab viia käe küünarliigesest ülesirutusse, liigese liikumisulatus on väga suur, mille tõttu on tema ölavarre-kakspealihas pikk.

2 Inimene ei saa kätt küünarliigest täielikult välja sirutada, liigese liikumisulatus on piiratud, mille tõttu on tema ölavarre-kakspealihas lühike.

Lihase arendamiseks ja lihasmassi suurendamiseks ei ole vaja täisamplituudis treenida. Üldiselt soodustab suurte raskustega treenimine lihase suurenemist, kuid lihaste ja kõõluste rebendite vältimiseks on oluline raskuste kasvades liigutuse ulatust treenimisfaasis vähendada. Treeningu alguses on aga liigese liikuvuse säilitamiseks oluline teha maksimaalse ulatusega liigutusi väikeste raskustega.

Kui liigest maksimaalse ulatusega ei kasutata, kipub see ajaga oma liikuvust kaotama, mis viib lihase pöördumatu lühenemiseni ja asendumiseni kõõlusega. Seda nimetatakse fibroosiks, mis annab vanurite ja teatud puuetega inimeste kehale iseloomuliku sõlmelise välimuse. Lihaste treenimiseks, arendamiseks ja liikuvuse säilitamiseks tuleb seega treenida kergelt maksimaalse ulatusega ja raskuste kasvades järk-järgult liigutuse ulatust vähendada.