

Kehon omatoiminen huolto - ohjattu harjoitus (edellisen kauden huomioiden pohjalta)

Kaikki liikkeet voi tehdä aktivointina sekä vahvistavana.

A: Aktivointina jos tehdään niin silloin liikkeitä tehdään yksi sarja 5-10 toistoa hallitusti ja keskittyen (tarkoituksena herätellä tiettyjä lihaksia ja ketjuja tulevaan suoritukseen), näiden jälkeen tarvitaan vielä hyvä alkulämmittely.

B: Vahvistavana liikkeet tehdään 3 sarjaa ja toistomäärät ovat 8-12, niitä tulisi tehdä 2-3 kerta viikossa jotta niillä olisi vaikutusta lihaksistoon.

Liikkeistä voi tietenkin poimia tärkeimmät ja sellaiset, jotka ovat juuri kyseiselle urheilijalle tärkeitä tällä hetkellä. Kaikki liikkeet ovat hyödyllisiä kaikille, jotka päivään osallistuivat.

1. Pakaran vahvistus, kuminauha polvien ympärillä askel sivuun (pitkä askel)
2. Lähentäjän vahvistus, kylkilankussa päällimmäinen jalka korokkeen päälle /tai toinen ihminen pitämään kiinni. Kyljen nosto ylös alempi jalka maassa, tai vaikeampana kyljen nosto ja alempi jalka pysyy koko ajan myös ylhäällä.
3. Kuminauhalla työntö eteenpäin yhdellä kädellä, samalla askel eteenpäin (eli jos oikea käsi työntää eteenpäin, vasen jalka astuu eteen).
4. Kuminauhalla veto, samalla askel taaksepäin. Eli jos oikea käsi vetää kyynärpää edellä taakse, vasen jalka astuu taaksepäin (sekä vasen käsi voi hakea pituutta eteenpäin.)
5. Liikkuvuusliike maassa. Polvet koukussa lonkkien kierto sivuun, siitä ylös ja askel pitkälle eteenpäin, sieltä takaisin samaan asentoon hallitusti.