ABIHARJUTUSI PÜSTOLILASKURILE

Üldteada on fakt, et lihastoonus on täpse lasu garantii. Kehva füüsisega inimesel on vähese toonusega ja nõrgad lihased, heas seisundis inimesel aga arenenud lihased ja hea toonus. Hea toonus võimaldab head relva seismist ning head lihaskontrolli. Lisaks normaalsele lõdvestatud lihase toonusele on vaja püstiasendis ning püstolialadel mõõdukalt lihaseid pingestada. Pingestuse tase on individuaalne. Abiharjutuste regulaarse kasutamise eesmärk on laskuri käte ning õlavöö lihaste arendamine. Kehva füüsisega laskur ei saavuta häid tulemusi. Allpool valik abiharjutusi.

* Võimlemine hantlite, ekspandrite ja kummilintidega käte ja õlavöö arendamiseks.
* Käte kõverdused tugilamangus ja rippes.
* Palli ehk rõngasekspandri pigistamine.
* Tasakaalu arendamiseks on rida eriharjutusi (leiad Laskurliidu weebilehelt). Igas lasketiirus võiks olla 5x5 cm ristlõikega kõndimislatt.
* Tasakaalukontrolliks täpp aknaklaasil. Selle lähedal seistes näed liikumist tausta suhtes. See on sinu enda kõikumine.
* Randmeraskuse kasutamine treeningul relvaga. ( **NB !** kasuta vaid **seisva märgi** treeningul, ilmuva märgi treeningul on õige koormusi lisada vaid korduste arvu suurendamisega.)
* Püstoli hoidmine ringi sees. Ring läbimõõduga 20 kuni 25 mm, kolme meetri kauguselt, 15 – 20 sek . kestel. 10 minutist alustades suurenda vähehaaval aega kuni 30 minutini, vajadusel suurenda vahemaad.
* Püstoli hoidmine väikeses avas, vintrauas pehmest traadist 50 – 60 cm pikkune varras, ava läbimõõt 3 – 4 traadi läbimõõtu. Hoia nii, et varras ei puutuks ava serva.
* Relva ehk 1,5 kuni 2 kg raskuse pikaajaline hoidmine asendis (leiad Laskurliidu weebilehelt)
* Valge leht. Alusta lasketreeningut sellest, jälgi sihtimisseadmeid, lihaskontrolli, päästmist.
* Märklehe ülevärvitud gabariidid. Värvi musta värviga üle gabariidid ja numbrid mustas, keskendu ühetaolistele sooritustele.
* Must auk. Lõika märklehest välja 8 , 9 või 10 ring (vastavalt laskuri tasemele). Rahuldu „kadunud“ laskudega, keskendu kaugete laskude põhjuste leidmisele, seejärel tee eeskujulik mentaalne sooritus ja alles peale seda tee järgmine lask.

Ilmuva märgi treeningul võiks abiks olla *H.Lösel (GER) Conditioning of the manual skills .* Leiad ISSF weebilehelt ja ajakirjast ISSF News.