SOOJENDUS- JA TREENINGPROGRAMM

U.Kindler (GER)

U.Riesterer (GER)

Nende programmide kasutamise eesmärgiks on vajaliku lihaste- ja närvisüsteemi ning koordinatsiooni eelseisvaks tegevuseks vajaliku seisundi saavutamine, samuti pikaajalisest staatilisest pingest põhjustatud võimalike vaevuste ja tüsistuste vältimine.

Soojendus.

* sörgi 5 – 6 minutit, et mobiliseerida kardiovaskulaarne süsteem
* painutused vahelduvalt ette ja taha, pea kallutamine ja pööramine
* pöörita õlgu edasi- ja tagasisuunas, nii üheaegselt kui vaheldumisi
* keeruta horisontaalselt külgedele välja sirutatud käsi üheaegselt ja vaheldumisi
* painuta ülakeha ette, rista käed kukla taha, venitades põlve- ja kannakõõluseid
* painuta keha külgedele ja taha, pingutades alakeha süsteemi
* võta harkseis, lükka puusad vasakule ja paremale
* harkseis, kanna keharaskus vasakule ja paremale
* seisa sirgelt, tõmba käte abiga põlv keha juurde, vaheldumisi vasak ja parem põlv
* hüple kergelt varvastel

Lõpuks mõned didaktilised nõuanded : Peaksid nautima soojendust. Südame- ja lihastesüsteemid peaksid saama soojendatud nii, et need oleksid sooritustel võimelised vastu seisma stressile ilma suuremate probleemideta. Soojenduse kestel ei pea harjutused olema liiga rasked ning nende õppimiseks poleks vaja kulutada rohkem aega. Soojenduse perioodil oleks muusikast abi. Akustiline meedium nagu raadio, magnetofon jt. annavad positiivse effekti.

Treeningprogramm ja eesmärgid :

* tugevdada õlavööd ja käsi
* tugevdada selja- ning alakeha lihaseid
* tugevdada jalalihaseid
* arendada koordinatsiooni, reaktsiooni ja vastupidavust
* arendada venitusharjutuste programmi
* jooksu-, hüppamise- ning pöörlemisharjutused, käte keerutamised
* istu põrandal, jalad välja sirutatud, proovi puudutada vastaspoolset jalga ning venita
* kleeruta end igas suunas ilma käte abita
* istu põrandal „rätsepaistes“ ja suru käte abil põlvi põranda suunas
* rätsepaistes, käed kukla taha, vii küünarnukk vastaspoolse põlve juurde ja tagasi sirge seljaga asendisse
* istu, põlved vastu rinda tõmmatud, veere edasi- ja tagasisuunas
* istu maas, põlved painutatud, toeta kätega selja tagant põrandale ning tõsta keha üles, moodustades silla ning pingutades alakeha lihaseid
* käpuli asend, põlved maas, tõsta põlved põrandalt üles
* sama asend ja tegevus, lisaks painuta käed küünarliigesest
* käpuli asend, tõsta jalasääred aeglaselt üles, pööra neid vasakule-paremale

Lihastesüsteem :

* põlve- ja kannakõõluste venitamine
* alakeha lihaste venitamine otse ja diogonaalselt
* pika seljalihase tugevdamine, lõdvestamine ja venitamine
* alakeha- ja seljalihaste tugevdamine ja venitamine
* reielihaste venitamine
* õlavarrelihaste tugevdamine
* nimmelihaste lõdvestamine
* reielihaste venitamine
* jalalihaste tugevdamine
* kogu keha süsteemi lõdvestamine