PÜSTOLILASKURI FÜÜSILINE ETTEVALMISTUS

R.Brummell (AUS)

Ühiskonnas on laialt levinud õige arusaam füüsilise tervise kasulikkusest, kuid siiski on vähe neid laskureid, kes teevad regulaarselt füüsilist ettevalmistust. On mitmeid põhjusi, miks laskur seda ei tee. Üks neist on kindlasti vähene aeg ning jõusaali kaugus. Aga püstolilaskuril peavad olema tugevad käte- ja õlavöölihased, et saavutada häid tulemusi. Käesoleva artikli eesmärk on pakkuda välja seeria lihtsaid harjutusi, mis on vajalikud keskmisele püstolilaskurile ja on hõlpsasti kasutatavad kodus ka ilma erivarustuse kasutamiseta.

1. Soojendus 5 – 10 min, kõnd, sujuvad venitusharjutused ilma valu tegemata, enne ülakeha-, seejärel alakeha lihased.

* Õlavöö venitus teise käe abil
* Käsi üle pea selja taha (teise käega küünarnukist aidates)
* Väljaastes toetuda mõlema käega eesmisele põlvele.

1. Kätekõverdused

* Madala koormusega : seistes seina lähedal, seinast eemale surumine
* Poole koormusega : põrandal põlviliasendis
* Täiskoormusega : toetudes varvastele (ei soovitata neile, kellel on probleeme seljaga)
* Kõnd või sörk 1 – 2 min.

1. Kükid 1 minut (ära ületa 90 kraadi põlvede paindenurka)

* Kõnd või sörk 1 - 2 min.

1. Keha tõstmine ja langetamine. Seljaga pingi, laua ehk tugitooli poole, toetu kätele. Käed sirgeks ja kõverdused kuni 90 kraadi küünarliigesest.

* Kõnd või sörk 1 – 2 min.

1. Kere külgpainutused 1 min. Selili põrandal ehk vaibal, jalgade viimine vasakule ja paremale, vältides pinget ning järske liigutusi. See on alakehalihaste harjutus.
2. Astu trepiastmele vaheldumisi vasaku ja parema jalaga 1 min.

* Kõnd või sörk 1 – 2 min.

1. „Tõuka mind – tõmban sind“ (partneri puhul). Tõmba ühe käega, teisega hoia vastu, vaheta aeg-ajalt eespool asuvat jalga. Kui ei ole partnerit, siis tõmbed ukse käepideme tagant läbi pandud nööri abil.

* Kõnd või sörk 1 – 2 min.

1. Seliliasendist tõus istesse, varbad kapi ääre all, põlved 90 kraadi all. Istesse tõustes parema küünarnukiga puuduta vasakut põlve ja vastupidi. Suurema koormuse saamiseks sõrmed kaela taha.

* Kõnd või sörk 1 - 2 min.

1. Skanakeri harjutus. Seisa, käed laiali 10 - 20 sek, mõlemas käes hantel 1,5 – 2 kg, puhka 3 sekundit ja siis hoia jälle hantleid mõlemas väljasirutatud käes. Ja nii korduvalt. See on vastupidavusharjutus.

* Kõnd või sörk 1 – 2 min.

1. Randmeharjutus. Istes, küünarvarred toetuvad reitele, pulgale kinnitatud nööri otsas oleva 1 – 3 kg raskuse kerimine ümber pulga üles ja alla.