ABIHARJUTUSI LASKURILE

Ukraina Laskeföderatsioon

Eriharjutusi püstiasendis ja püstolialadel relva seismise parandamiseks.

Relva liikumisele avaldab olulist mõju ka laskuri keha kõikumine. Seetõttu on oluline tasakaaluvõime arendamine. Kinnisilmi sooritatavad lihtsad harjutused sunnivad aju ning tasakaaluorganit vestibulaaraparaati tõhusamalt tööle tasakaalu säilitamiseks ning otsene kasu sellest on relva parem seismine. Allpool mõned kasulikud harjutused :

* Kuiv treening suletud silmadega, jälgi tasakaalu ja lihastunnetust
* Sammumine kinnisilmi 10 sammu edasi ja 10 sammu tagasi, niiviisi 5 korda
* Kinnisilmi seismine ühel jalal 10 kuni 30 sek, seejärel taas kuiv treening suletud silmadega
* Seisa kikivarvukil, tõsta käed üles, sule silmad ja seisa
* Kinnisilmi seisa sirgelt, rippus käed vastu külgi, tõsta üks jalg maast lahti, samuti teise jalaga
* Kuiv treening ühel jalal seistes, vaheta jalga
* Kuiv treening, jalad koos (toetuspind on tunduvalt väiksem)
* Bussis sõites toetu märkamatult peamiselt ühele jalale(teine vaevalt puudutab põrandat)

Harjutusi randme tugevdamiseks.

* Nööri külge kinnitatud raskuse kerimine pulgale ja tagasi alla, niiviisi mitu korda
* Ekspandri, palli või kummist pigistamisrõnga pigistamine
* Kangi või hantlite tõstmine randmete abil. Küünarvarred toetuvad lauale, vaid randmed on üle laua ääre. Tõstmine althaardega (peopesad ülespoole) ja pealthaardega (peopesad allapoole)
* Seisa umbes 1meetri kaugusel seinast, seina vastu asetatud käte kõverdamine ja sirutamine, partner vajutab seljale, et koormus oleks tõhusam
* Seisa sirgelt, jalad koos, käed ette sirutatud ja rusikas. Randmepainutused üles ja alla
* Küünarnukid laiali õlgade kõrgusel ja rusikad õlgade juures, randmepainutused üles ja alla.

Hingamisharjutuste kasutamine emotsionaalse pingeseisundi reguleerimiseks.

Hingamispausi (2 – 3 sek) kasutamine sisse- ja väljahingamise ajal, vahel ning järel.

1. Normaalne hingamine sisse ja välja
2. Hinga sisse, 2 – 3 sek paus, seejärel hinga välja
3. Hinga sisse, välja, paus
4. Sisse, paus, välja, paus
5. Pool sissehingamist, paus, veel pool sisse, välja
6. Sisse, pool välja, paus, pool välja
7. Pool sisse, paus, pool sisse, pool välja,paus, pool välja

Teine väike hingamistehnika :

* Hinga sisse nina kaudu, välja samuti nina kaudu
* Sisse nina kaudu, välja suu kaudu
* Sisse suu kaudu, välja samuti suu kaudu
* Sisse suu kaudu, välja nina kaudu