

TREENI KODUS

{ Soojendus enne ja venitused pärast pingutamist on treeningu osad, mis peaksid olema iga enda tervisest hooliva treenija jaoks tähtsal kohal. }

enne suusarajale kihutamist tasub keha soojendusharjutuste abil korralikult ette valmistada ning pärast pikka pingutamist vajavad lihased kergeid venitusi – selliseid harjutusi saab teha suusaraja ääres ja need ei võta palju aega, kuid keha on sellise ettevalmistuse ja hoolitsuse eest väga tänulik.

Soojendusharjutusi tee igaühte vähemalt 2 seeriat ja 10–12 korda. Suusatades töötavad lisaks suurtele lihaskgruppidele ka väiksemad süvalihased – soojendusi tehes on hea, kui teed harjutusi, mis ka süvalihaseid aktiveerivad. Venitusi ei maksa pärast suurt pingutamist väga pikalt teha, piisab kui teed kõiki harjutusi ühe korra läbi ja hoiad venitusasendit 10–20 sekundit.



Soojendusharjutus. Painutus ümber oma telje: Hoiä käed suusakepiga üleval laias haardes, painuta kõrvale nii palju kui saad. Keera õlad ette ja lasku painutusse ning tule teiselt poolt üles tagasi. Soorita järgmine ring vastupidises suunas.



Soojendusharjutus. Väljaaste kerepöördega: Soorita ette väljaaste ja keera käed suusakepiga põlve poole. Tõuse väljaastest üles ja hoiä tasakaalu ühel jalal.





Soojendusharjutus. Kük seljalihaste soojendamise

ga: Hoiä käed suusakepiga üleval laias haardes ning lasku kükki, hoides kannad maas, selg sirge ja käed suusakepiga üleval.



Soojendusharjutus. Täht: Hoiä käed suusakepiga üleval laias haardes ja seisa ühel jalal. Kalluta keha selles asendis kõrvale, püsi mõned sekundid ja tule lähetasendisse tagasi, soorita ühel jalal kallutust vähemalt 6 korda.



Soojendusharjutus. "Suusatamine" pääsukese asendis: Seisa ühel jalal, tugijalg põlvest kõverdunud – pea, selg ja ülestõstetud jalg ühel joonel. Liiguta sirgeid käsi vaheldumisi üles ja alla.



Soojendusharjutus. Jalavibutused: Toetu suusakeppidele ja vibuta jalga hooga ette ja taga. Korda sama teise jalaga.



Monica riietus:
tooteinfo



Venitusharjutus (reie tagaosa ja rinnalihased): Sõlmi käed selja taga sõrmseongusse ja vii käed ette painutades selja tagant üles.

Venitusharjutus (tuharalihased ja alaselg): Tõsta üks jalg üle põlve ja lasu kükki, leia "mugav" poos, lase tuhara- ja seljalihastel venida.



Venitusharjutus (reie eesosa): Suusapikiga tasakaalu hoides kõverda jalg ja venita, hoi tugijalg kergelt kõverdatud ja tuharalihast aktiveerides lütka puus ette.



Venitusharjutus (kompleksvenitus): Inspireerituna joogast on lõpetuseks hea teha üks kompleksvenitus – mine kerepöördega põlve suunas väljaastesse ja vii käsi sirutusse.