



Tervetuloa mukaan!

Purjehtijan polku osa 1

OSA 1: KAUTEEN
VALMISTAVA FYYSINEN
TREENAUS

Purjehtijan polku - Koulutussarja

Talvikaudella

- ▶ Osa 1 | 15.01 klo 19 | Kauteen valmistava treenaaminen
- Osa 2 | 19.02 klo 19 | Kilpapurjehdussäännöt 2021-2024
- Osa 3 | 16.03 klo 19 | Veneen kunnostus ja virittely kautta varten
- Osa 4 | 16.04 klo 19 | Viklan trimmivinkit

Tarkoitus on jatkaa rannassa ja vesillä

- ▶ Osa 5 | 4-5.2021 | Veneen huoltaminen purjehduskuntoon
- ▶ Osa 6 | 5-10.2021 Purjehdusharjoitukset
- ▶ Osa 7 | TrySnipe -tilaisuudet kysynnän mukaan

Keskivartalon harjoitteita kuntopallon avulla



Selän ja rintakehän liikkuvuuden parantaminen pallolla rullaten
– anna pallon tukea keskivartaloon. Nämä liikkeet avaavat nivelvälilejät ja sopivat myös kipeälle selälle rauhallisesti tehtynä



Syvien vatsa- ja selkälihasten treenaaminen pidoilla ja rullauksilla

Aloitusasento

Aloita polviasennosta



Pidä 10-20 s

Pidä keskivartalo tiukkana, jalat ojennettuna vaakasuoraan



Paluu alkuasentoon

Rullaa alkuasentoon, vedä jalat koukkuun ja toista liikesarja



Muista myös kädet



Alkulämmittely pomppien

Vie vasen ja oikea jalka vuoron perään eteen ja sivulle pomppujen tahdissa

