**Lihashuolto kesäkaudelle:**

Niin pesäpallossa kuin muussakin urheilussa vältät vammat ja parannat suorituksiasi lihastesi aktiivisella huoltamisella. Tämä tarkoittaa muutakin kuin pelkkää lihaskuntoa, ja sitä voi tehdä mukavasti TV:tä katsellessa, tietokoneen ääressä tai omassa sängyssään!

Koko kroppa on hyvä venytellä joka ilta, mutta ainakin 2 kertaa viikossa tulee perusteellisesti käydä koko vartalo läpi. Muista venytellä:

- alavartalo: reidet, pohkeet, nivuset, pakarat…

- keskivartalo: selkä, vatsa, kyljet…

- ylävartalo: rintalihakset, käden ojentajat, hartiat…

Lisäksi tee oma mailajumppa 2-3 kertaa viikossa:

- suoraan edestä taakse x 10

- vinosti edestä taakse x 10/puoli

- suoraan sivuille x 7/puoli

Jalkojen eri osien liikkuvuutta kannattaa treenata 2-3 kertaa viikossa voimistelijoiden vinkeillä. Seuraavista liikkeistä saa koottua hyvän yhdistelmän, voit etsiä sivuilta myös muita hyviä:

 - nilkat ja takareidet: <http://voimisteluwiki.svoli.fi/wiki/?article=937>

- lonkankoukistajat, etureidet, takareidet: <http://voimisteluwiki.svoli.fi/wiki/?article=943>

 - pakara: <http://voimisteluwiki.svoli.fi/wiki/?article=945>