**Kesäkauden oheisharjoittelua:**

Lihaskunnon ja liikkuvuuden omatoimisen treenaamisen lisäksi kasvavien nuorten on helppo parantaa urheilutaitojaan myös muuten!

Lenkkeily on helppo tapa hankkia kestävyyttä sekä parantaa hapenottokykyä ja jalkalihasten kuntoa. Käy siis kerran viikossa lenkillä, vaikka kaverin kanssa. Seuraavassa esimerkki hyvästä lenkistä:

 - kesto noin puoli tuntia

 - muutama veto kesken matkaa

 - huolellinen venyttely

Kuntokuminauhalla seuraavat liikkeet ovat hyviä, ja niitä kannattaa tehdä muun lihaskunnon kanssa samaan aikaan. Seuraavissa liikkeissä 15-20 toistoa on mainio määrä:

 - vipunosto (kuminauha jalkojen alta, molemmista päistä kiinni, suorista kädet)

 - hauisliike kuminauha oman jalan alla

 - hartiapunnerrus (nosta kädet suoraksi ylös nauha molemmissa käsissä ja kulkee jalkojen alta)

 - kyykky (kuminauha menee jalkojen alta ja päät käsissä)

 - jos innostusta riittää, niin muita hyviä liikkeitä: <http://kuntoplus.fi/kuminauhajumppa>