

## **Tempuista tärkein on ollie**

Kun pelkkä mäkien lasku ja maan pinnalla pysyminen alkaa sujua, löydät skeittauksesta täysin uuden ulottuvuuden, kun opit ollaamaan. Ollie kannattaa opetella ensimmäiseksi, koska se on perusta suurimmalle osalle tuhansista tempuista. Ollie tehdään painamalla tail maahan, jonka jälkeen etujalkaa työnnetään pikaisesti kohti nousea, jolloin lauta nousee ilmaan. Kun hallitset ollien, avaat ovet grindien, flippien ja slaidien maailmaan.

---

- Kylmävesiterapia palauttaa puristusvoiman nopeimmin, kofeiini ja kontrastivesi myös hyviä.
- Kaikki palautumismenetelmät palauttavat räjähtävän voimantuoton nopeammin kuin jos ei käytetä mitään palauttavaa menetelmää
- Hienomotoriikan ja puristusvoiman tarkkuus paranee molemmilla vesiterapioilla parhaiten
- Lihaksen rakenteellinen toimintavalmius palautuu alkuperäiselle tasolle tehokkaimmin kontrastivesiterapian avulla
- Kontrastivesiterapia palauttaa tehokkaasti myös lihaksen joustavuusominaisuudet
- Hermostollisen säätelyn palautuminen on nopeampaa kontrastiveden avulla