

PAINDUVUS

Neid harjutusi tuleks teha igapäev, et arendada enda painduvust ja parandada liikuvust ujumisel.



©PhysioTools

Käteringid:

- 1) üks käsi korraga 10 korda mõlemas suunas
- 2) kaks kätt korraga 10 korda mõlemas suunas
- 3) ühe käega ette ringid, teise käega taha ringid samaaegselt 10 korda mõlemat pidi



©The Saunders Group Inc.

Hoia kätest kinni, käed on pea kohal.

Kalluta end ühele poole, hoia 5 sek ja siis teisele poole, hoia 5 sek.

Korrata 5-8 korda.



©PhysioTools

Kõhuli lamades. Hoia rätikust mõlema käega kinni. Käed on sirgelt üle pea.

Tõsta käed sirgelt selja taha puusa juurde ja siis tagasi üles pea kohale. Algul hoia laiema haardega ning siis võta järk-järgult kitsamalt kinni kuni jõuad liikuvuse piirini.

Korrata 15 korda



©PhysioTools

Põlvitades, toeta küünarnukid pingile. Peopesad on koos.

Kalluta end rindkerest ette ja lükka tuharad taha kandade poole. Too peopesad abaluude juurde. Suru rindere käte vahelt läbi. Hoia venitust 5 sek.

Korrata 10 korda.



©PhysioTools

Seises seljaga tooli või laua poole, toeta käed toolile/lauale.

Mine rahulikult kükki kuni tekib rinda ja õlgade ette venitust. Hoia 5 sek.

Korrata 10 korda.



©The Saunders Group Inc.

Too käed selja taha kokku - üks käsi pea tagant, teine alt selja tagant. Proovi saada sõrmed kokku või võta peopesadest kinni.

Korrata 10 korda mõlemat pidi.

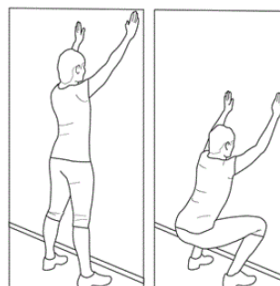


©PhysioTools

Kükkis olles. Toeta peopesad maha.

Sirutajalad sirgeks nii palju et suudad veel peopesad maas hoida. Hoia 5-10 sek.

Korrata 5-10 korda.



©PhysioTools

Seistes näoga seina poole. Toeta käed vastu seina.

Mine kükki ja libista käsi mööda seina alla poole. Hoia koguaeg rindkere sirutatult ja pea otse.

Korrata 10-15 korda.

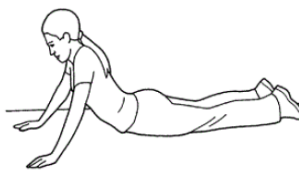


©Physiotools

Käpuli või toenglamangus.

Siruta jalad põlvest sirgeks ja tulle allavaatava koera asendisse (kolmnurk), suru kannad maha ja põlved sirgeks. Vii keharaskus jalgadele. Hoia 15-20 sek.

Korrata 3-4 korda



©Physiotools

Lamades kõhuli, käed on õlavöötmega samal joonel.

Siruta käed pikaks ja tõsta ülakeha maast üles. Hoia puus vastu maad ja siruta kael pikaks. Hoia 10-15 sek.

Korrata 4 korda.



©Physiotools

Selili, jalad on kõverdatud ja toeta ülaselg vastu diivani käetuge või foam rollerit. Pane käed risti rinnale või siruta üle pea.

Siruta end üle käetoe/foam rolleri. Hoia venitust 10-15 sek.

Korrata 4-6 korda.



©Physiotools

Põlvili, põiad on sirgelt.

Istu kandadele. Kui venitust põia ees ei tunne, siis tõsta põlved maast üles. Võid käed maha toetada. Hoia 5-10 sek.

Korrata 10 korda.



©Physiotools

Põlvitades, toeta üks jalg tallga maha.

Kalluta end kehast ettepoole ja hoia kand maas, tunneta venitust sääres ja hüppeliigeses. Hoia 5 sek.

Korrata 10 korda.