

PAINDUVUS

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



©PhysioTools

Käteringid:

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

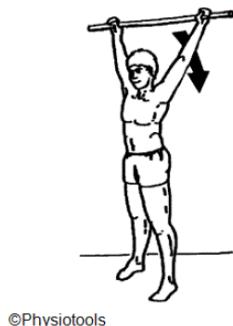


©The Saunders Group Inc.

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

Hoia rätikust mölema käega kinni. Käed on sirgelt all.

Tösta käed sirgelt üle pea selja taha ja siis tagasi ette. Algul hoia laiemana haardega ning siis võta jäär-järgult kitsamalt kinni kuni jõuad liikuvuse piirini.

Korrata 15 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 mölemat pidi.



©PhysioTools

Poolpölvituses, üks jalga on sirgelt kõrval. Käed on toetatud enda ette maha.

Tösta üks käsi sirgelt üles ja pööra end rindkerest kaasa. Samal ajal hoia puusad otse. Hoia venitust 5 sek, siis too käsi tagasi alal ning korda samamoodi teise käega.

Korrata 5 korda mölema jalaga.

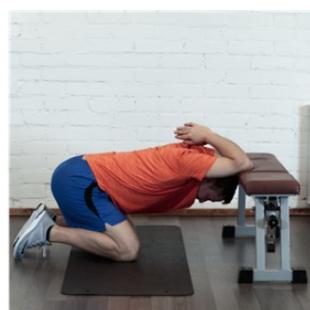


©PhysioTools

Kükkis olles. Toeta peopesad maha.

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

Korrata 5-10 korda.



©PhysioTools

Pölvitades, toeta küünarnukid pingile. Peopesad on koos.

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

Korrata 10 korda.



©PhysioTools

Poolpölvituses. Käed on sirgelt ees rinna kõrgusel. Lükka puusa kergelt ette kuni tekib puusa esiküljele venitus.

Too üks käsi sirgelt selja taha ja pööra end rindkerest kaasa. Samal ajal hoia puusad otse. Hoia venitust 5 sek, siis too käsi tagasi ette ning korda samamoodi teise käega.

Korrata 5 korda mölema jalaga.

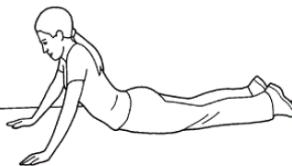


©Physiotools

Käpuli või toenglamangus.

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

Korrata 3-4 korda

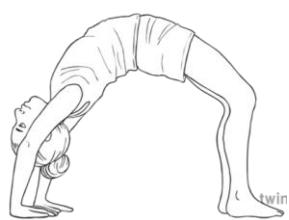


©Physiotools

Lamades köhuli, 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.



Sild. Hoia 10 sek.

Korrata 4 korda.



©Physiotools

Põlvitades, toeta üks jalga tallga maha.

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

Korrata 10 korda.



©Physiotools

Põlvili, pöiad on sirgelt.

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

Korrata 10 korda.