

Ujumisklubi Briis ÜKE venitused



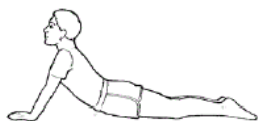
Käpuli. Istu taha kandadele ja libista käed pikaks. Tõsta mõlemad käed vasakule poole nii, et paremale külje venitus läheks tugevamaks. Hoiat 20 sek. Pane käed teisele poole ja hoiat sama kaua.

Korrata 2 korda.

©Physiotools



Kõhuli, toeta käed õlgade alla.



Suru käed sirgeks ja tõsta ülakeha maast üles. Lükka kael pikaks, õlgade vahelt välja. Tunnetat venitust kõhulihastes. Hoiat 20 sek.

Korrata 2 korda.

©The Saunders Group Inc.

Kõhuli.



Painuta jalga põlvest ja võta käega põlast kinni. Tõmba kanda tuhara suunas. Tunnetat venitust reie esiküljel. Hoiat 20 sek. Kui venitust ei tunne, siis tõsta põlv maast üles.

Korrata 2 korda.

©Physiotools



Põlvitades.

Siruta parem jalg kõrvale sirgeks ja toeta vasak käsi maha. Siruta parem käsi üle pea ja kalluta end vasakule kuni tunnetat venitust. Hoiat 30 sek.

Korrata 2 korda mõlemale poole.



Poolpõlvituses, vasak jalg on taha toetatud.

Tõmba "saba jalge vahele" ja suru puusad kergelt ette. Tõsta vasak käsi üle pea ja kalluta keha kergelt paremale. Hoiat 15-20 sek.

Korrata 2 korda.

©Physiotools



©Physiotools

Istudes, üks jalg on sirgelt ees, teine on kõverdatud ja tald on toetatud sirge jala sisekülje vastu.

Toeta vastaskäsi sirge jala sääre või labajala välisküljele. Hoida 15-20 sek.

Korrata 2 korda.



©Physiotools

Selili, jalad on kõverdatud. Pane vasaku jala põid parema jala põlvele nii, et põlv on väljapoole suunatud.

Võta kätega parema reie ümbert kinni ja too jalad kõhu poole. Tunnetada venitust tuharas. Hoida 20 sek.

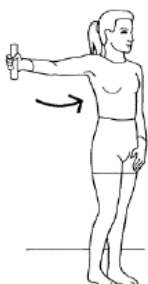
Korrata 2 korda.



©Physiotools

Seistes või istudes. Tõsta vasak käsi pea taha, käsi on küünarliigesest kõverdatud. Parema käega tõmba küünarnukki veel rohkem pea taha. Kalluta end kergelt paremale poole. Hoida venitust 20 sek.

Korrata 2 korda.



©Physiotools

Seistes, võta käega mõnest seinanurgast või torust kinni õla kõrguselt. Käsi on sirgelt.

Pööra keha käest eemale kuni tekib õlavarde ja rinnalihasesse venitust. Hoida 20 sek.

Korrata 2 korda.



©The Saunders Group Inc.

Seistes, üks jalg on sirgelt taga, teine jalg on kõverdatult ees. Hoida seinast või käsipuust kinni. Hoida varbad otse ette suunatud.

Too keharaskus eesolevale jalale kuni tunned venitust tagumise sirge jala sääres. Hoida 20 sek. - lõdvestu. Siis lase tagumise jala põlv kõveraks (kand ikka maas!) ja hoida venitust uuesti 20 sek. Venita seejärel teist jalga.

Korrata 2 korda.