

1. TYÖNTÖ ETEEN – PÄÄSTÖ ULKOKIERTOON



2. SELKÄUINNIN VETO – PÄÄSTÖ ETEEN



[SIVUPALKIN OTSIKKO]

Kuminauha tulee takaa.
Työnnä lapapunnerrus eteen,

ja päästä sen jälkeen olkanivel
kiertymään ylös ja
ulkokiertoon. Ylävartalo voi
myötäillä mukana, lantio
pysyy paikoillaan.

Toista 10 kertaa huolellisesti
molemmilla käsillä.

Kuminauha tulee edestä. Jalat
vierekkäin ja lantio suoraan
eteen.



3. VETO ULKOKIERTOON – PÄÄSTÖ ETEEN



Vedä selkäuinnin vetomaisesti kuminauha vähän korvan ohi käsi suorana. Ylävartalo voi myötäillä, lantio paikoillaan. Palauta käsi lähtöasentoon ja toista liikettä 10 kertaa molemmilla käsillä.

Jalat vierekkäin, vastuskumi tulee edestä. Käsi suorana alussa.



Vedä olkanivel maksimaaliseen ulkokiertoon ja kyynärpää 90 asteen kulmaan. Päästä takaisin suoraksi ja lähtöasentoon. Ylävartalo voi myötäillä liikettä. Tee 10 kertaa per puoli huolellisesti ja rauhallisesti.

4. YHDEN JALAN SEISONNASSA SELKÄUINNIN VETO JA PÄÄSTÖ 90 ASTEeseen



Vastuskumi tulee sivulta, seiso sillä jalalla, miltä puolelta vastus tulee. Kuminauha vastakkaisessa kädessä, käsi suorana edessä.



Lähde nostamaan kättä ylös suorana, mukaillen selkäuinnin vetoa. Veto suoraan ylös, läheltä korvaa.



[SIVUPALKIN OTSIKKO]

Vedä ylös saakka, hieman korvan ohi. Voit myötäillä ylävartalosta. Pidä hyvä tasapaino ja käden sulava liike suoraan ylös-alas.

5. DELFFARIT KUMINAUHAVASTUKSELLE



Vastuskumi tulee suoraan selän takaa, ota kuminauhasta ote molemmilla käsillä pään yläpuolella, kädet suorina. Lähden lantiosta tekemään kuviteltua delfiinipotkumaista liikettä, vastuskumi antaa vatsapuolelle vastusta ja auttaa vetämään käsiä ylöspäin/taaksepäin.



Kontrolloi olkapäistä sekä keskivartalosta ja tee lanneselässä mahdollisimman laajaa liikettä vuoroin notkolle ja vuoroin pyöreäksi. Polvet myötäilevät liikettä. Toista 20 kertaa.

6. VAPAAUINTI VASTUKSELLA



7. RINTAUINTI VASTUKSELLA



[SIVUPALKIN OTSIKKO]

Vastus tulee suoraan edestä.
Jalat vierekkäin, voimakas
kumarrus eteen, voit
koukistaa tarpeen mukaan
polvia. Alaselkä EI JÄÄ
PYÖREÄKSI!

Lähde tekemään vapaauintin
vetoja vuorokäsin
mahdollisimman laajasti ja
tekniikkaa mukaillen
mahdollisuuksien mukaan.
Toista 15 per puoli, 30 vetoa
yhteensä.

Vastus tulee suoraan edestä.
Jalat vierekkäin, voimakas
kumarrus eteen, voit
koukistaa tarpeen mukaan
polvia. Alaselkä EI JÄÄ
PYÖREÄKSI!



[SIVUPALKIN OTSIKKO]

Lähde tekemään rintauinnin vetoja mahdollisimman laajasti ja tekniikkaa mukaillen mahdollisuuksien mukaan. Toista 15 per puoli, 30 vetoa yhteensä.

8. NILKAN VENYTYS



Istuen, pyyherulla nostamassa jalkaterää hieman ylöspäin. Päivittäin väh. 2 min yhtäjaksoisesti. Liikkuvuutta voi lisätä myös rullailulla ja pyörittelyllä.

9. LIUKUASENNON PARANTAMINEN



Kädet seinällä ja eteentaivutus. Päivittäin väh. 2 min yhtäjaksoisesti.