

# HARJUTUSED GOLFARILE

ACTICADE PILATES

21. AUGUST 2024

## RÄTIKU VÄÄNAMINE

Hoia rätiku otstest, siruta käed õlgade laiuselt enda ette välja. Vääna rätikut mõlema käega vastassuundades nagu pigistaksid vett välja. Vaheta väänamiste suunda, tee 10 korda.

*GOLFARI KÜÜNARLIIGES*



## VAAGNA RINGID

Lama selili, tallad matil, lõdvestu. Kujutle, et su vaagnal asetseb kell. Loksuta vaagnat tuues häbemeluu nina poole (kl 12) ja kandade poole (kl 6). Korda. Kalluta vaagnat küljelt-küljele (kl 3 ja 9). Korda. Viimaks tee sujuvad ringid käies läbi kõik kella numbrid. Pinguta lihaseid nii VÄHE kui võimalik.



## ÕLASILD

Lama selili, tallad matil. Hinga sisse ja lõdvestu. Välja hingates rulli vaagen ja selg järk-järgult üles kuni raskus on õlgadel. Hinga sisse ja ulata vaagen kaugele. Välja hingates rulli selg lüli-lüli haaval matile tagasi, hoides vaagnat kõrgel nii kaua kui võimalik. Keskendu lülisamba rullimisele ja lülide liikumisele.



**Neid harjutusi tehes parandad oma keha liikuvust ja ennetad seeläbi vigastusi. Tee iga harjutust 1 min.**





## MERINEITSI

Istu, jalad Z-asendis, mõlemad istmikunukid toetavad maha. Painuta küljele ja ava roidekorv nagu lehvik lahti. Ulata käsi maha ja hinga külje sisse avades roideid veelgi. Korda. Vaheta külge.



*Vajadusel istu padjal või toolil.*



## KEREPÖÖRE

Pööra kere vasakule ja paremale liikudes roidekorvist. Näita rinnaluuga pöörde suunda. Hoia vaagen ja puusad otse. Hinga sisse keskel ja hinga välja pöörde ajal. Tee istudes või seistes.



## MAA PUUDUTUS

Seisa ühel jalal ja painuta keha ette. Siruta õhus olev jalg taha pikaks. Proovi käega maad puudutada. Tule tagasi seisma. Korda painutust liikudes mööda kella numbreid 12-3-12-9-12. Vaheta külge.



## BRONEERI TUND

(kliki või skänni)

 [Acticade](#)

 [@acticadepilates](#)

 [www.acticade.eu](http://www.acticade.eu)