

## UINTILIIKKEISSÄ TOIMIVAT LIHASRYHMÄT / ik

-eri uintiliikkeet rasittavat varmaankin kaikkia lihasryhmiä, mutta tässä on mainittu vain ne lihakset jotka pääasiallisesti liikkeen tekevät eikä esim. stabiloivia lihaksia ole erikseen mainittu.

### KROOLUINTI

Potku alaspäin: lantion koukistus: iliopsoas , rectus femoris

polvinivelen ojennus: quadriceps femoris

Jalan tuonti ylös: lantion ojennus: gluteus maximus, hamstrings

Käden "vetovaihe": latissimus dorsi, pectoralis major, anterior deltoid, biceps ja triceps brachi

Käden palautus: deltoideus kokonaan, trapezius

### SELKÄKROOLI

Ylöspotku: lantion ojennus: iliopsoas, rectus femoris

polvinivelen ojennus: quadriceps femoris

Alasvienti: gluteus maximus, hamstrings

Käden "vetovaihe": latissimus dorsi, pectoralis major, anterior ja posterior deltoid, biceps ja triceps brachi

Käden palautus: deltoideus kokonaan, trapezius

### PERHOSUINTI

Alaspotku: muutoin kuin kroolissa, mutta koska potku on hyvin voimakas tulee vatsalihaksille suuri

stabilointitehtävä: rectus sekä externus ja internus obliques abdominis

Jalkojen palautus - veden vastus ojentaa

Käden vetovaihe: latissimus dorsi, pectoralis major, anterior ja posterior deltoid, biceps ja triceps brachi

Käden palautus: deltoideus kokonaan, trapezius

### RINTAUINTI

Potkuvaihe

polvinivelen ojennus: quadriceps femoris

jalkojen lähennys: adductor ryhmä

Jalkojen palautus

polvinivelen koukistus: hamstrings

nilkan koukistus: tibialis anterior

lantion lievä koukistus: iliopsoas, rectus femoris

"Käsiveto": latissimus dorsi, pectoralis major ( rasittuu voimakkaasti jos scullingvaihe tehdään oikein)

biceps brachi, anterior ja posterior deltoid

Käsien palautus: anterior deltoid, triceps brachi

### SCULLING PYSTYSSÄ

sivulle: posterior deltoid, latissimus dorsi, teres major, triceps brachi

yhteen: anterior deltoid, pectoralis major, biceps brachi

### SCULLING SELÄLLÄÄN

edellisten lisäksi tulee mukaan muutkin deltoideuksen osat l. posteriorinen ja mediaalinen