

אימון לדוגמא - שחרור כאבי צוואר, כתפיים, כתף, שכמה

משך התרגול	מספר התרגיל
10 דקות	תרגיל מס' 1: גלגול גוף וכתפיים עם סנפירים ללא נשימה
6 דקות	תרגיל מס' 5: עבודת רגליים עם שנורקל
10 דקות	תרגיל מס' 7: (חצי זמן ללא סנפירים וחצי זמן עם סנפירים) שחייה עם יד אחת, יד שניה נגררת לצד הגוף
5 דקות	תרגיל מס' 6: שחיית כלב עמוק ללא מתיחה מקסימאלית
בין כל 50 מ' עושים את שתי המתיחות	תרגיל מס' 1: עם שנורקל וסנפירים, 50X6 מ' (גלגול כתפיים וגוף עם סנפירים, ללא נשימה)
בין כל 25 מ' עושים את שתי המתיחות	תרגיל מס' 4: גלגול גוף ודולפין תוך כדי צלילה 8X25 מ'
200 מ'	תרגיל מס' 5: עבודת רגליים עם שנורקל
200 מ'	תרגיל מס' 2: גלגול גוף וכתפיים עם סנפירים על הגב
7-10 דקות מתיחה	

מומלץ להתייעץ עם צוות עולם המים לפני תרגול האימון