

Vježbe za klizačice i klizače

rekreativce



1. Sjediti, uhvatiti stopalo jedne noge i rotirati ga 3 puta u jednu pa u drugu stranu. Ponoviti 6 puta.



2. Sjediti, uhvatiti stopalo jedne noge i palcima ruke pritiskati cijeli uzdužni svod stopala. Pritiskati 1 minutu svako stopalo.



3. Ležati na leđima, prsti ruku isprepleteni iza glave a noge polusavijene u koljenima sa stopalima na podlozi. Udahnuti, odići glavu i ramena od podloge, zadržati u krajnjem položaju 10-ak sekundi te opustiti. Ponoviti 6 puta.



4. Ležati na leđima, noge spojene stopalima sa raširenim koljenima, ruke na truhu. Udahnuti, odći malo koljena, zadržati 15 sekundi, ispustiti zrak i opustiti koljena. Vježbu ponoviti 6 puta.



5. Ležati na leđima sa rukama iznad glave i ispruženim nogama. Istezati ispružene ruke iznad glave i ispružene noge na suprotnu stranu. Ostati u istegnutom položaju desetak sekundi pa se opustiti. Ponoviti 3 puta.



6. Ležati na desnom boku. Desnu nogu ispružimo u ravnini tijela, a lijevu polusavijemo u kuku i koljenu pod pravim kutom. Dlanom desne ruke pritišćemo lijevo koljeno o podlogu, a lijevu ruku ispružimo u pravom kutu prema tijelu te rotiramo tijelo unatrag i u stranu. Ostanemo u krajnjem položaju desetak sekundi. Ponoviti 3 puta u svaku stranu.



7. Kleknuti na koljena, sjesti na pete te se osloniti na dlanove ispruženih ruku iza sebe. Pokušati glavom dotaknuti podlogu iza sebe pritom pazeći da ne odižemo koljena. Ostati u krajnjem položaju 10-ak sekundi. Disati normalno.



8. Raskoračan stav, maksimalno se rastegnuti (napraviti „špagat“). Ostati u krajnjem položaju 15-ak sekundi. Disati normalno. Ponoviti 2 puta u svaku stranu.



9. Sjesti na podlogu maksimalno raširenih nogu i uspravnih leđa. Odignuti desnu ruku te pokušati desnom rukom dotaknuti prste lijeve noge, ostati u krajnjem položaju 5 sekundi. Disati normalno. Ponoviti 2 puta u svaku drugu stranu.



10. Sjesti na podlogu maksimalno raširenih nogu i uspravnih leđa. Savijati se prema naprijed pokušavajući prsima doći što bliže podlozi. Ostati u krajnjem položaju 15-ak sekundi. Valja paziti da tijekom vježbe ne savijamo koljena. Disati normalno. Ponoviti 3 puta.



12. Sjesti na podlogu maksimalno raširenih nogu i uspravnih leđa. Savijati se na jednu stranu pokušavajući prstima ruku dotaknuti prste te noge. Ostati u krajnjem položaju 15-ak sekundi pazeći da ne savijamo koljena. Disati normalno. Ponoviti 3 puta u svaku stranu.



13. Sjesti na podlogu, noge saviti u koljenima te spojiti stopala. Rukama obuhvatiti stopala, udahnuti, koljena malo odignuti, zadržati 10-ak sekundi ispuštati zrak te ih pustiti da slobodno padnu. Iz stečenog položaja ponavljati vježbu 3 puta.



13. Sjediti, noge saviti u koljenima te spojiti stopala. Ispružati se naprijed sa opruženim rukama i dlanovima na podlozi. Ponoviti 3 puta.



14. Kleknuti na koljena uspravnih leđa, rukama se uhvatiti za pete nogu. Ostati u krajnjem položaju 15-ak sekundi te se vratiti u početni položaj. Disati normalno. Ponoviti 4 puta.



15. Raskoračan stav, ispružiti lijevu nogu i osloniti se dlanovima ruku na koljeno desne noge. Savijati koljeno desne noge, spuštati se prema dolje sa dlanovima prema podlozi (Paziti da lijeva noga ostaje ispružena). Ostati u krajnjem položaju 15-ak sekundi. Disati normalno. Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.



16. Osloniti se na dlan lijeve ruke, koljeno i gornju stranu stopala (rist) lijeve noge te desno stopalo. Savijati lijevu nogu prema stražnjici pomažući se lijevom rukom. Ostati u krajnjem položaju 10-ak sekundi. Disati normalno. Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.



17. Kleknuti na lijevo koljeno i gornju stranu stopala lijeve noge sa ispruženom desnom nogom i opuštenim rukama niz tijelo. Rukama se nasloniti na podlogu, sjesti na petu lijeve noge i pregnuti se prema desnoj nozi. Zatim se maksimalno istegnuti naprijed ispružajući ruke po podlozi ostajući sjediti na peti lijeve nozi. U krajnjem položaju ostati 10-ak sekundi te se vratiti u početni položaj. Ponoviti 3 puta.



18. Stajati u raskoračnom stavu, sa oslonjenim dlanovima ruku na natkoljenicu desne noge. Pregnuti se naprijed te dlanovima ruku dodirnuti podlogu, pazeći pritom da ne savijamo noge u koljenima. Zatim zategnuti stopalo desne noge prema gore ne odizujući petu. Ponoviti i sa drugom nogom ukupno 5 puta.



19. Stajati ispred podloge koja je u visini naših bokova. Ispruženu lijevu nogu dignuti na podlogu, a desnu zarotirati prema van. maksimalno se pregnuti prema lijevoj nozi, naprijed (pazeći da su obje noge ispružene u koljenima). Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.



20. Stajati uspravno sa rukama na bokovima. Pregibati glavu ulijevo, uhom prema ramenu te ponoviti u drugu stranu. Paziti da ne rotiramo glavu. Ponoviti 5 puta u svaku stranu.



21. Stajati uspravno sa rukama na bokovima. Pregibati glavu naprijed (bradom prema prsima), te natrag (zatiljkom prema leđima). Paziti da ne rotiramo glavu. Ponoviti 3 puta u svaku stranu.



22. Stajati uspravno sa rukama opuštenim niz tijelo. Nasloniti dlan lijeve ruke na zatiljak te gurati glavu prema dolje i ustranu. Ostati u krajnjem položaju 5 sekundi te opustiti. Ponoviti 3 puta u svaku stranu.



NAPOMENA:

Ove vježbe su prezentirane u dobroj namjeri te Vas molim da ih radite do Vaše granice.

Ako neku od njih niste u mogućnosti izvesti do kraja, nema veze, uz redovito vježbanje biti ćete bliže svom cilju ili je jednostavno preskočite. Svako vježbanje treba pričinjavati ugodu a ne neugodan napor!

Ugodno vježbanje žele Vam
Anita Sokač, sportski ples i Tonči Šitić, viši fizioterapeut.

www.fizioterapeut.net
studeni, 2006