

VJEŽBE ZA ROLERICE I ROLERE

KAKO ROLANJE UČINITI UGODNIJIM



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



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



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



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



5. Ležati na lijevom boku. Lijevu nogu ispružimo u ravnini tijela, a desnu polusavijemo u kuku i koljenu pod pravim kutom. Lijevim dlanom pritišćemo desno koljeno o podlogu, a desnu 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.



6. 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.



7. Stati u četveronožni položaj oslonjeni na koljena i dlanove (dlanovi su zaokrenuti sa prstima prema natrag). Pomičemo ramena i tijelo unatrag (ne odižući dlanove) dok ne osjetimo zatezanje u rukama. Ostanemo u tom položaju 15-ak sekundi te se vratimo u početni položaj. Ponoviti 5 puta.



8. Četveronožni položaj, oslonjeni na dlanove i koljena. Sjesti na pete te se sa dlanovima na podlozi lagano pružamo naprijed. Kada dođemo u krajnje istegnuti položaj, lagano spajamo lopatice, pazeći da što manje mičemo prsni koš. Disati normalno. Ponoviti 4 puta.



9. Kleknuti, potkoljenica i natkoljenica pod pravim kutom. Sjesti na pete, ostati 15-ak sekundi te se vratiti upočetni položaj. Ponoviti 3 puta.



10. Raskoračan stav, ispružena desna noga a oslonjeni smo na lijevoj nozi i rukama. Savijati koljeno desne noge prema podlozi malo i ispravljati tijelo. Ostati u krajnjem položaju 15-ak sekundi. Disati normalno. Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.



11. Osloniti se na dlan desne ruke, koljeno i potkoljenicu desne noge te lijevo stopalo. Savijati desnu nogu prema stražnjici pomažući se lijevom rukom. Ostati u krajnjem položaju 10-ak sekundi. Disati normalno. Ponoviti sa svakom nogom 3 puta.



12. Raskoračan stav. Pokušavati se maksimalno rastegnuti (napraviti „špagat“). Ostati u krajnjem položaju 15-ak sekundi. Disati normalno ponoviti 2 puta sa svakom nogom



13. 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.



14. 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.



15. 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 ponavljamo vježbu 3 puta.



16. Sjediti ispruženih nogu, uspravnih leđa, oslonjeni na ruke. Prebaciti lijevu nogu (savijenu u koljenu) preko desne istovremeno gurati laktom desne ruke lijevu nogu te zakretati tijelo ulijevo. Ostanu u krajnjem položaju 10-ak sekundi i ponoviti na drugu stranu. Disati normalno. Ponoviti 2 puta na svaku stranu.



17. Sjesti na pete te se osloniti na ruke. Pokušavati leđima dotaknuti podlogu. Ostanemo u krajnjem položaju 15-ak sekundi. Disati normalno. Ponoviti 3 puta.



18. Raskoračni stav, lijeva noga ispred desne sa stopalima na podlozi, ruke na bokovima. Savijati lijevo koljeno i prebacivati težište tijela na lijevu nogu, pritom valja paziti da nam je desna noga ispružena sa stopalom na podlozi a leđa uspravna. Disati normalno. Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.



19. Uхватite lakat jedne ruke, odignite ga gore i gurajte prema natrag, nakon 10-ak sekundi promjeniti ruku. Obratite pozornost da je podlaktica opuštena. Disati normalno. Ponoviti 3 puta sa svakom rukom.



20. Raskoračan stav, uhvatiti se se za laktove obje ruke koje su podignute iznad glave. Maksimalno se istegnuti u stranu, ostati u krajnjem položaju 15-ak sekundi te se vratiti u početni položaj. Disati normalno. Ponoviti 3 puta u svaku stranu



21. Stajati ispred klupice i lijevu nogu dignuti na klupicu a desnu ostaviti ispruženu sa stopalom na podlozi. Savijati lijevu nogu u koljenu; i bokovima ići malo naprijed pritom pazеći da ne odižemo petu desne noge. Ostanemo u krajnjem položaju 15-ak sekundi. Dišemo normalno. Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.



22. Stajati ispred klupice i ispruženu lijevu nogu dignuti na naslon klupice a desnu zarotirati. Maksimalno se pregnuti prema lijevoj nozi, naprijed (pazeći da su obje noge ispružene u koljenima), zatim maksimalno se pregnuti prema desnoj nozi, dolje (pazeći da su obje noge ispružene u koljenima). Disati normalno. Ponoviti 3 puta prema svakoj nozi.

NAPOMENE:

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

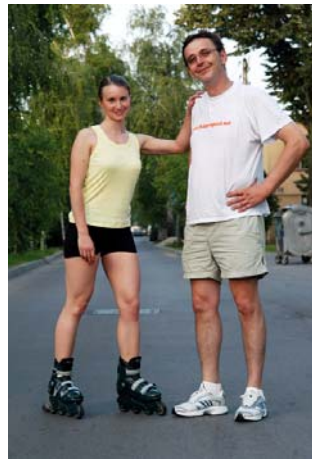
Ako neku od njih niste u mogućnosti izvesti do kraja, nema veze, uz redovito vježbanje biti ćete bliže svom cilju ili je jednostavno preskočite.

Svako vježbanje treba pričinjavati ugodu a ne neugodan napor!

Ukoliko tijekom vježbanja osjetite bol ili nelagodnu odmah prekinite sa vježbanjem i potražite savjet svog liječnika ili fizioterapeuta.

Tijekom rolanja Vas molim da se pridržavate uputa proizvođača rola o pravilnom zakapčanju (stezanju) rola. Labava rola je pola ozljede, prečvrsto stegnuta isto tako. Uvijek nosite zaštitnu kacigu, te štitnike za koljena, laktove i zapešća jer će Vam zasigurno smanjiti posljedice neugodnih padova na koje ni najiskusniji roleri nisu imuni.

Ugodno vježbanje žele Vam Latica Čačković, studentica kineziologije i Tonći Šitić, viši fizioterapeut.



www.fizioterapeut.net
srpanj, 2006