

Vježbe za bicikliste

kako svoju vožnju učiniti ugodnijom



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 svod stopala. Pritiskati 1 minutu svako stopalo.



3. 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.



4. 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.



5. Ležati na leđima, ruke polusavijene iza glave sa isprepletenim prstima na vratu a noge polusavijene u koljenima sa stopalima na podlozi. Prebaciti desnu nogu preko lijeve, udisati i istovremeno puštati da težina desne noge gura lijevu prema podlozi. Ostati u krajnjem položaju 15-ak sekundi. Normalno disati i vratiti se u početni položaj. Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.



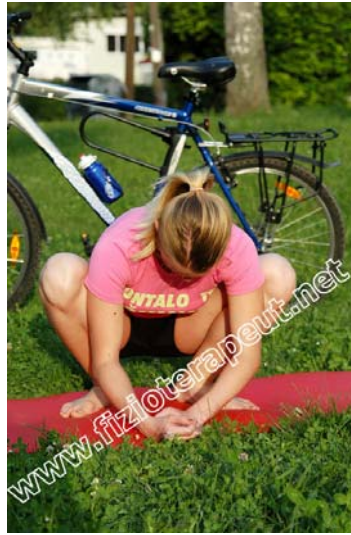
6. Sjediti, noge saviti u koljenima te spojiti stopala. Rukama obuhvatiti stopala. Udahnuti, koljena malo odignuti, zadržati 10-ak sekundi ispuštati zrak te puštati koljena da slobodno padnu. Iz stečenog položaja ponavljamo vježbu 3 puta.



7. 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. Ostati u krajnjem položaju 10 sekundi te ponoviti na drugu stranu. Disati normalno. Ponoviti 2 puta na svaku stranu.



8. Sjediti ispruženih nogu i uspravnih leđa. Saviti lijevu nogu i stopalo nasloniti na unutarnju stranu natkoljenice desne noge. Istezati se prema naprijed istovremeno pazеći da je koljeno lijeve noge što bliže podlozi. Ostati u krajnjem položaju 15-ak sekundi i vratiti se u početni položaj. Disati normalno. Ponoviti 5 puta sa svakom nogom.



9. Stajati široko razmaknutih nogu. Spustiti se u čučanj tako da su stopala na podlozi i okrenuta prema van. Laktovi se oslanjaju na unutrašnju stranu koljena, a ruke su sklopljene ispred prsiju. Izdišući pružamo ruke što više naprijed, pritišćemo koljenima laktove, povijamo leđa te pustimo glavu da padne. Udišući povlačimo ruke prema prsnoj koši, a laktovima potiskujemo koljena ustranu. Istovremeno ispravimo leđa i zabacimo glavu blago unatrag. Stopala pritom ostaju cijelom površinom na podlozi, a stražnjica je cijelo vrijeme jednako udaljena od podloge. Ponoviti 3 puta.



10. Stajati malo savijenih nogu i opuštenih ruku ispred sebe. Ispružati noge u koljenima te pokušati prstima dotaknuti podlogu. Ostati u krajnjem položaju par sekundi te se vratiti u početni položaj. Disati normalno ponoviti 5 puta.



11. Stajati uspravno na lijevoj nozi, a desnu savijemo prema stražnjici te je zadržimo rukama. Zategnemo nogu prema stražnjici, ostanemo u krajnjem položaju 10-ak sekundi i opustimo. Valja paziti da su nam tijekom vježbanja leđa uspravna. Disati normalno. Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.



12. 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. Disati normalno. Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.



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



14. Stajati ispred klupice i ispruženu lijevu nogu dignuti na naslon klupice a desnu zarotirati prema van. 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.



15. Stajati raširenih nogu ispruženih u koljenima, sa rukama se uhvatiti za naslon klupe. Ruke dovesti u vodoravni položaj a tijelom „propadati“ maksimalno dolje. Disati normalno. Ponoviti 5 puta.

Ugodno vježbanje žele Vam:

Latica Čačković, studentica kineziologije i **Tonči Šitić**, viši fizioterapeut



www.fizioterapeut.net

lipanj, 2006