

# Vježbe za planinare rekreativce



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



2. Kružiti sa rukama na bokovima 5 puta u jednu, pa u drugu stranu.





3. Stajati uspravno sa rukama iznad glave, najprije se ispružiti prema naprijed a zatim prstima ruku (ili dlanovima) dotaknuti podlogu. Paziti da ne savijamo koljena. Ostati u krajnjem položaju par sekundi. Ponoviti 5 puta



4. Stajati ispred podloge koja je u visini 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.



5. Stajati uspravno, ispružiti ruke i trup, te dlanove nasloniti na podlogu koja je u visini prsiju. Glavu i trup opuštat prema podu, pazeći da ne odvajamo dlanove od podloge i ne savijamo koljena. Ponoviti 5 puta.



6. Stajati uspravno, postaviti lijevu nogu ispred desne, prstima ruku (ili dlanovima) dotaknuti podlogu. Paziti da ne savijamo koljena. Ostati opušteni u krajnjem položaju par sekundi. Zamijeniti položaj nogu. Ponoviti 5 puta.



7. Raskoračni stav, desna noga ispred lijeve sa stopalima na podlozi, ruke na naslonjene ispred sebe. Savijati desno koljeno i prebacivati težište tijela na desnu nogu, pritom valja paziti da nam je lijeva noga ispružena sa stopalom na podlozi a leđa uspravna. Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.



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



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



10. Sjediti ispruženih nogu i uspravnih leđa. Saviti desnu nogu, te stopalo desne noge nasloniti na unutrašnju stranu natkoljenice lijeve noge. Istezati se prema naprijed, istovremeno pazeći da je koljeno desne noge što bliže podlozi. Ostati u krajnjem položaju 10-ak sekundi i vratiti se u početni položaj. Ponoviti 5 puta sa svakom nogom.



11. Ležati na leđima, noge spojene stopalima sa raširenim koljenima, ruke na trbuhu. Udahnuti, odići malo koljena, zadržati 10 sekundi, ispustiti zrak i opustiti koljena. Vježbu ponoviti 6 puta.



12. 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 koži, a laktovima potiskujemo koljena u stranu. 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.

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

[www.fizioterapeut.net](http://www.fizioterapeut.net)

Listopad 2006