

Vježbe za plivače

kako plivanje učiniti ugodnijim i korisnijim



1. Stajati uspravno, odizati ramena gore, zadržati 5 sekundi te spuštati prema dolje. Disati normalno. Ponoviti 5 puta.



2. Kružiti ramenima prema naprijed i prema natrag. Ponoviti 5 puta u svakom smjeru.



3. Stajati uspravno, odručiti ruku do 90 stupnjeva zatim još malo gore. Odizati svaku ruku 5 puta.



4. Raširiti ruke i jedan dlan okrenuti prema gore a drugi prema dolje. Istovremeno zakretati dlanove u suprotnim smjerovima te glavu okretati prema onoj ruci gdje je dlan okrenut prema natrag. Ponoviti u svaku stranu 5 puta.



5. Stajati uspravno, zamahivati rukama naprijed - natrag te kružiti rukama. Ponoviti 10 puta.



6. Stajati malo pregnuti naprijed, ispružati ruke naprijed-natrag te kružiti. Ponoviti 10 puta.



7. Ispreplesti prste obje ruke, okrenuti dlanove prema naprijed i istegnuti se, zatim podići ruke ukoso gore i istegniti se te iznad glave i istegniti se. Obratiti pozornost da pravilno stojimo bez savijanja kralješnice. Ponoviti 5 puta u svakom smjeru.



8. Uхватiti lijevu ruku desnom iza leđa. Odizati je prema gore do sredine leđa, zadržati 5 sekundi. Iz stečenog položaja maksimalno gore i zadržati 5 sekundi te se vratiti u početni položaj. Ponoviti 3 puta sa svakom rukom.



9. Uхватite lakat jedne ruke, odignite ga gore i gurajte prema natrag, nakon 10-ak sekundi promjeniti ruku. Obratite pozornost da je podlaktica opuštena. Nakon toga spojiti nadlanice obje ruke i gurati prema dolje, zadržati u krajnjem položaju 5 sekundi. Disati normalno. Ponoviti 3 puta sa svakom rukom.



10. Kleknuti na koljena, ruke ispružiti naprijed, ukoso gore i maksimalno gore. Zadržati u svakom položaju po 5 sekundi. Ponoviti 3 puta.



11. Kleknuti na koljena, ukrižati dlanove iza sebe (sa ispruženim rukama u laktovima). Odizati ruke prema gore i sagibati se maksimalno prema naprijed. Disati normalno. Ponoviti 5 puta.



12. Ležati na trbuhu. Laktovi su uz tijelo, a dlanovi ispod ramena. Udišući polagano odizemo glavu, a zatim odizemo ramena i trup te pogledamo preko desnog ramena lijevu petu a pritom pazimo da zdjelicu ne odizemo od podloge. U krajnjem položaju zadržimo disanje 3-5 sekundi i polako izdišemo, a onda se vratimo u početni položaj. Ponoviti 2 puta u svaku stranu.



13. Sjesti na podlogu maksimalno raširenih nogu i uspravnih leđa. Odignuti desnu ruku te pokušati desnom rukom dotaknuti prste lijeve noge te ostati u krajnjem položaju 5 sekundi. Disati normalno. Ponoviti i sa drugom rukom. Ponoviti 5 puta sa svakom rukom.



14. 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.



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 i uspravnih leđa. Saviti desnu nogu i stopalo nasloniti na unutarnju stranu natkoljenice lijeve noge. Istezati se prema naprijed istovremeno pazeći da je koljeno desne 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.



17. Sjediti ispruženih nogu i uspravnih leđa. Uхватiti se za prste obiju nogu, lagano istežati noge pazeći da ne odižemo koljena od podloge. Ponoviti 5 puta. Vježba traje 60-ak sekundi.



18. Kleknuti na koljena uspravnih leđa. Pokušati se rukama uhvatiti za pete nogu. Ostati u krajnjem položaju 15-ak sekundi te se vratiti u početni položaj. Disati normalno.



19. Kleknuti na koljena i 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.



20. Kleknuti na koljena, ispružiti ruke i trup, te dlanove nasloniti na klupicu. Glavom i trupom ići prema podlozi pritom pazeći da ne odvajamo dlanove od podloge i ne savijamo koljena. Disati normalno. Ponoviti 5 puta.



21. Osloniti se na polusavijenu desnu nogu a lijeva ostaje ispružena. Ostati u krajnjem položaju 10-ak sekundi te promijeniti. Disati 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 se maksimalno pregnuti prema desnoj nozi dolje (pazeći da su obje noge ispružene u koljenima). Disati normalno. Ponoviti 3 puta prema svakoj nozi.

Plivanje je predivan sport, zato nađite vremena da tijelo za plivanje pripremite jer pripremljeno tijelo donosi višestruki užitak i korist.

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 pricinjavati ugodu a ne neugodan napor!



Ugodno vježbanje i plivanje žele Vam Ana Kurtanjek i Maja Kukec naše vrhunske sinkroplivačice te Tonči Šitić, viši fizioterapeut.

www.fizioterapeut.net

Kolovoz 2006