

VJEŽBE ZA RUKOMETAIŠICE I RUKOMETAIŠE NA PIJESKU



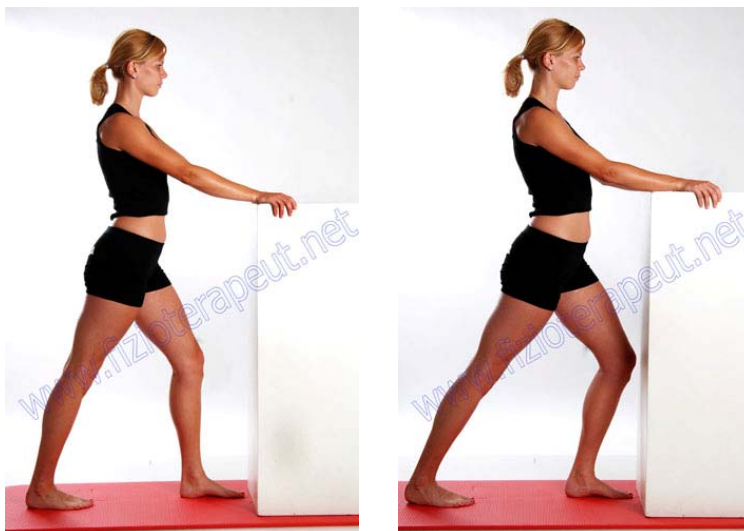
1. Uхватiti lakat jedne ruke, odignite ga gore i gurajte prema natrag, nakon 10 sekundi promijeniti ruku. Tijekom vježbanja opustiti podlakticu. Ponoviti 3 puta sa svakom rukom.



2. Ispreplesti prste ruku, okrenuti dlanove prema naprijed i istegnuti se, zatim podići ruke ukoso gore i istegnuti se te iznad glave i istegnuti se. Tijekom vježbanja stajati uspravno bez savijanja kralješnice. Ponoviti 5 puta.



3. Raskoračan stav, uhvatiti se prstima ruku iza leđa. Povlačiti lijevu ruku prema dolje a desnu prema gore. Zadržati u krajnjem položaju 5 sekundi te opustiti. Ponoviti 3 puta sa svakom rukom.



4. Raskoračni stav, lijeva noga ispred desne sa stopalima na podlozi, ruke na prepreci. 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.. Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.



5. Stajati uspravno u raskoračnom stavu sa rukama na bokovima. Lijeva noga ostaje ispružena i sa stopalom na podlozi a desnu savijamo u koljenu. Ostati u krajnjem položaju 5 sekundi te se vratiti u početni položaj. Tijekom vježbanja stopala moraju biti cijelom površinom na podlozi. Ponoviti 5 puta sa svakom nogom.



6. Stajati uspravno sa rukama opuštenim niz tijelo. Pregibajući se u struku opružati se prema dolje ispruženih ruku. Ostati u stečenom položaju 5 sekundi te se opružati dalje. Tijekom vježbanja ne savijati koljena. Ponoviti 5 puta.



7. Raskoračan stav, blago savijena koljena i ruke oslonjene na natkoljenicama. Istezati ispruženu lijevu nogu prebacujući težinu na savijenu desnu nogu. Tijekom vježbanja stopalo savijene noge treba biti na podlozi. Ostajati u krajnjem položaju 6 sekundi. Ponoviti 3 puta u svaku stranu.



8. Stajati ispred klupice i ispruženu lijevu nogu dignuti na prepreku koja je u visini našeg trbuha a desnu zarotirati prema van. Maksimalno se pregnuti prema lijevoj nozi, naprijed (pazeći da su obje noge ispružene u koljenima), zatim se maksimalno pregnuti prema desnoj nozi, dolje. Tijekom vježbanja valja paziti da su noge ispružene u koljenima. Zamijeniti položaje nogu. Ponoviti 3 puta prema svakoj nozi.



9. Sjediti, uhvatiti stopalo jedne noge i rotirati ga 3 puta u jednu pa u drugu stranu. Ponoviti 6 puta sa svakom nogom.



10. Desnom rukom obuhvatiti stopala a lijevom gurati lijevo koljeno prema podlozi pazeći da se desno koljeno puno ne odiže. Ostati u krajnjem položaju 5 sekundi. Ponoviti 4 puta sa svakom nogom.



11. Sjediti na podlozi, noge saviti u koljenima te spojiti stopala. Rukama obuhvatiti stopala. Udisati, malo odignuti koljena, zadržati 6 sekundi, ispuštati zrak te ih pustiti da slobodno padnu. Iz stečenog položaja ponavljati vježbu 5 puta.



12. Sjediti oslonjeni na ruke, desnu nogu saviti sa strane a petu lijeve osloniti na koljeno desne. Opuštati tijelo prema natrag naslanjajući se na dlanove ispruženih ruku te odizati desni bok pazeći da ne odizemo koljena. Ostati u krajnjem položaju 5 sekundi te se vratiti u početni položaj. Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.



13. Ležati na leđima, noge polusavijene u koljenima sa stopalima na podlozi i rukama polusavijenim iznad glave. Prebaciti desnu nogu preko lijeve, udahnuti te istovremeno zakretati noge u desnu a glavu u lijevu stranu. U krajnjem položaju ispustiti zrak te ostati 6 sekundi. Ponoviti 3 puta u svaku stranu.





14. Ležati na leđima. Noge polusaviti u koljenima sa stopalima na podlozi, prste ispreplesti iza glave, laktovi na podlozi. Odignuti glavu i laktove par centimetara od podloge, zadržati 5 sekundi pa se vratiti u početni položaj. Zatim odizati glavu, laktove i ramena par centimetara od podloge, ostati tako 5 sekundi pa se vratiti u početni položaj. Onda odizati glavu, ramena i lopatice od podloge, zadržati 5 sekundi i vratiti se u početni položaj. Zatim se odizati koliko je maksimalno moguće, ostati u tom položaju 5 sekundi te se vratiti u početni položaj. Tijekom vježbe stopala moraju ostati na podlozi. Ponoviti sve po 5 puta.



15. Ležati na desnom boku. Desnu nogu ispružiti u ravnini tijela, a lijevu saviti u kuku i koljenu pod pravim kutom. Desnim dlanom pritiskati lijevo koljeno o podlogu, a lijevu ruku ispružiti u pravom kutu prema tijelu te rotirati tijelo unatrag i u stranu. Ostati u krajnjem položaju desetak sekundi. Ponoviti 3 puta u svaku stranu.



16. Ležati na leđima sa gležnjem desne noge naslonjenim na koljeno savijene lijeve noge obuhvaćene rukama za natkoljenicu. Lijevu nogu privlačimo prema sebi a

desnom dajemo otpor. Zadržati u krajnjem položaju 5 sekundi te opustiti. Ponoviti 4 puta sa svakom nogom



17. Sjediti ispruženih nogu, uspravnih leđa i oslonjeni na ruke. Savijati desnu nogu i stopalo desne noge nasloniti na unutarnju stranu natkoljenice ispružene lijeve noge. Istezati se prema naprijed sa ispruženom lijevom nogom a desno koljeno ne odizati od podloge. Ostati u krajnjem položaju 5 sekundi te se vratiti u početni položaj. Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.



18. 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. Tijekom vježbe ne savijati koljena. Ponoviti 3 puta u svaku stranu.



19. 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. Tijekom vježbe ne savijati koljena. Ponoviti 3 puta.



20. Stati u četveronožni položaj oslonjeni na koljena i dlanove te dlanove zaokrenuti sa prstima prema natrag. Pomicati ramena i tijelo unatrag (ne odličujući dlanove) dok ne osjetimo zatezanje u rukama. Oстати u tom položaju 15-ak sekundi te se vratiti u početni položaj. Ponoviti 5 puta.



21. Kleknuti na desno koljeno sa rukama oslonjenim na podlogu. Sjesti na petu desne noge a lijevu ispružiti naprijed. Istezati se prema naprijed, dodirujući prstima ruku prste lijeve noge. Oстати u krajnjem položaju 8 sekundi te se vratiti u početni položaj. Ponoviti 4 puta sa svakom nogom.

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 **Vlatka Šamarinec**, reprezentativka u rukometu na pijesku i aktivna rukometašica te **Tonči Šitić**, viši fizioterapeut.

Vjerujte profesionalcima, amatera je i previše!

www.fizioterapeut.net

lipanj, 2007