

Vježbe za tenisačice i tenisače



1. Raskoračan stav, odignuti ruke ispružene (sa reketom) iznad glave. Pregibati se u jednu pa u drugu stranu. Ponoviti 10 puta.



2. Uхватiti desnom rukom reket iznad a lijevom ispod. Odizati reket prema gore koliko možemo, ostanemo u krajnjem položaju 5 sekundi te zamijenimo ruke. Ponoviti 3 puta sa svakom rukom.



3. Raskoračan stav, odignuti ispružene ruke (sa reketom) iznad glave. Spuštati ispružene ruke sa reketom ispred sebe, zatim iza sebe, pritom pazеći da ne savijamo laktove. Ponoviti 10 puta.



4. Uхватiti lakat lijeve ruke, odignite ga gore i gurajte prema natrag, nakon 10 sekundi zamijeniti ruke. Obratiti pozornost da je podlaktica lijeve ruke opuštena. Disati normalno. Ponoviti 3 puta sa svakom rukom.



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



6. Ispreplesti prste obje ruku iza sebe, okrenuti dlanove prema natrag i dolje te se istegniti, zatim okrenuti dlanove prema gore i opustiti ruke. Obratiti pozornost da uspravno stojimo bez savijanja kralježnice. Ponoviti 5 puta u svakom smjeru.



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. Osloniti se na polusavijenu desnu nogu a lijeva ostaje ispružena. Ostati u krajnjem položaju 10-ak sekundi te promijeniti položaj nogu. Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.



9. 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.



10. Sjediti ispruženih nogu i uspravnih leđa. Uхватiti se za prste obje nogu, lagano istezati noge pazeći da ne odižemo koljena od podloge. Ponoviti 5 puta.



11. 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.



12. Sjedeći položaj ravnih leđa i savijenih nogu, petom desne noge na lijevom koljenu te oslonjeni na ruke. Zadržavajući položaj nogu, ruke odmičemo iza i istežemo se. Ostanemo u krajnjem položaju 15- sekundi te promijenimo stranu. Ponoviti 3 puta.



13. Ležati na leđima, uhvatiti reket objema ispruženim rukama iznad sebe. Gurati reket ukoso gore, odižući glavu, ramena i lopatice od podloge, zadržati u krajnjem položaju 5 sekundi te se vratiti u početni položaj. Ponoviti 5 puta.



14. Ležati na leđima, ruke polusavijene iza glave, 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. Ostatu u krajnjem položaju 15-ak sekundi. Normalno disati i vratiti se u početni položaj. Ponoviti 3 puta u svaku stranu.



15. Ležati na leđima sa ispruženim nogama i rukama uz tijelo. Savijati desnu nogu (koljenom prema bradi), obuhvativši potkoljenicu objema rukama, istovremeno ići bradom prema koljenu. Ostati u krajnjem položaju desetak sekundi te ponovimo sa drugom nogom. Ponoviti 2 puta sa svakom nogom.



16. Sjesti na pete, oslonjeni na dlan lijeve ruke i podlakticu desne. Pomicati desnu ruku prema natrag, pritom ne odizati dlan i ne uvijati tijelo. Ponoviti 3 puta sa svakom rukom.



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



18. Stajati uspravno na lijevoj nozi, a desnu saviti prema stražnjici te je zadržati rukama. Zategnuti nogu prema stražnjici, ostati u krajnjem položaju 10-ak sekundi i opustiti. Valja paziti da su tijekom vježbanja leđa uspravna. Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.



19. Raskoračan stav sa rukama opuštenim niz tijelo. Ispruženih koljena pokušati prstima pa dlanovima dodirnuti podlogu. Ostati u krajnjem položaju 10-ak sekundi maksimalno opušetni i vratiti se u početni položaj. Ponoviti 3 puta.

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
Anita Sokač, sportski ples i Tonći Šitić, viši fizioterapeut.

www.fizioterapeut.net
rujan, 2006