

Vježbe povećanja gibljivosti za troskok, skok dalj i trkačke discipline



1. Ispreplesti prste ruku iza sebe te se istegnuti, odići ruke ukoso istegnuti se te odići ruke u visinu ramena i istegnuti se. Obratiti pozornost da uspravno stojimo bez savijanja kralježnice. Ponoviti 3 puta u svakom smjeru.



2. Ispreplesti prste ruku iza sebe ispružiti ruke te se istegnuti, pregibati se prema narijed i dolje. Ostajati u krajnjim položajima 5 sekundi. Ponoviti 3 puta.



3. Stajati uspravno, uhvatiti lakat desne ruke te ga odći u visinu ramena. Gurati ga prema natrag, ostati u krajnjem položaju 5 sekundi te opustiti. Ponoviti 5 puta sa svakom rukom.



4. Ispreplesti prste ruku, okrenuti dlanove prema naprijed i istegnuti se, zatim podići ruke ukoso gore i istegnuti se te iznad glave i istegnuti se. Obratiti pozornost da stojimo uspravno bez savijanja kralježnice. Ponoviti 6 puta.



5. Raskoračan stav, uhvatimo se prstima ruku iza leđa. Povlačimo desnu ruku prema gore a lijevu prema dolje. Zadržimo u krajnjem položaju 5 sekundi te opustimo. Ponoviti 3 puta sa svakom rukom.



6. Uхватite lakat jedne ruke, odignite ga gore, gurajte prema natrag i prema sredini, nakon 10 sekundi promjenite ruku. Obratite pozornost da je podlaktica opuštena. Disati normalno. Ponoviti 3 puta sa svakom rukom.



7. Stajati uspravno sa rukama opuštenim niz tijelo. Pregibamo glavu udesno (uhom prema ramenu) te ponovimo u drugu stranu. Obratiti pozornost da ne rotiramo glavu. Ostanemo u krajnjem položaju 5 sekundi. Ponoviti 5 puta u svaku stranu.



8. Stajati uspravno, odignuti ispruženu desnu ruku iznad glave a lijevu ispružiti niz tijelo. Istovremeno kružiti desnom rukom prema naprijed a lijevom prema natrag, pa promijeniti smjer (kao da plivamo). Ponoviti 5 puta u svakom smjeru



9. Stajati uspravno sa blago raširenim nogama te odignuti ruke u visinu ramena sa desnim dlanom okrenutim prema gore a lijevim prema dolje. Kružiti ispruženim rukama oko osovine ramena, istovremeno okrećući glavu u smjeru ruke kojoj je dlan okrenut nadolje.

Ponoviti 5 puta sa svakom rukom



10. Stajati uspravno sa rukama opuštenim niz tijelo. Kružiti ramenim prema naprijed i prema natrag. Ponoviti 5 puta u svakom smjeru.



11. Stajati uspravno blago raširenih nogu i sa rukama naslonjenim na bokovima. Kružiti u jednu pa u drugu stranu. Ponoviti 5 puta u svaku stranu.



12. Stajati uspravno sa rukama opuštenim niz tijelo. Odignuti desnu ruku iznad glave i pregibati se ulijevo dodirujući ispruženom lijevom rukom koljeno lijeve noge. Pregibati se 5 puta u jednu pa u drugu stranu.



13. Stajati uspravno sa raširenim nogama i rukama ispruženim iznad glave.. Pregibajući se u struku opružamo se prema naprijed, pa prema dolje pazeći da ne savijamo koljena. Ostajemo u stečenim položajima po 5 sekundi te se opružamo dalje. Obratiti pozornost da ne savijamo koljena. Ponoviti 5 puta.



14. Stajati uspravno podbočiti te se istegnuti prema natrag , zatim se vratiti u početni položaj i maksimalno se pregnuti naprijed glavom dodirujući koljena.Ostajati u krajnjim položajima po 5 sekundi. Ponoviti 5 puta.



15. Raskoračan stav, saviti se prema naprijed hvatajući prstima ruku prste desne noge. Zatežemo stopalo desne noge prema gore ne odižući petu.Obratiti pozornost da su tijekom vježbanja koljena ispružena. Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.



16. Stajati raširenih nogu sa rukama na bokovima. Pregnuti se prema desnom koljenu, ostati u tom položaju 5 sekundi, vratiti se u početni položaj te se pregnuti prema naprijed pa u drugu stranu. Obratiti pozornost da su tijekom vježbanja ne savijamo ni koljena ni kralješnicu. Ponoviti 5 puta.



17. Raskoračan stav, raširenih nogu i ispruženih ruku. Maksimalno se pregnuti naprijed a zatim natrag provlačeći ispružene ruke kroz raširene noge. Ostajati u krajnjim položajima 3 sekunde. Ponoviti 5 puta.



18. Raskoračan stav, blago savijena koljena i ruke oslonjene na bokovima. Istežemo ispruženu lijevu nogu prebacujući težinu na savijenu desnu nogu, zatim lijevom rukom hvatamo prste lijeve noge. Obratiti pozornost da su stopala savijene noge tijekom vježbanja na podlozi. Ostajemo u krajnjem položaju 5 sekundi. Ponoviti 3 puta u svaku stranu.





19. Kleknuti na lijevo koljeno sa rukama oslonjenim na natkoljenicu desne noge. Uхватimo desnom rukom rist lijeve noge i vučemo ga prema sebi, istovremeno se oslanjajući lijevom dlanom o podlogu. Zatim, sjedamo na petu lijeve noge a desnu ispružamo naprijed. Istežemo se prema naprijed, dodirujući prstima ruku prste desne noge. Obratiti pozornost da ostajemo sjediti na lijevoj peti. Ostanemo u krajnjem položaju ostati 5 sekundi te se vratimo u početni položaj. Ponoviti 4 puta sa svakom nogom.



20 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.



21. Sjesti na podlogu maksimalno raširenih nogu i uspravnih leđa. Savijati se prema naprijed pokušavajući prsima doći što bliže podlozi. Ostati u krajnjem položaju 10-ak sekundi pazeći da tijekom vježbe ne savijamo koljena. Disati normalno. Ponoviti 3 puta.



22 Sjesti na podlogu maksimalno raširenih nogu i uspravnih leđa. Savijati se na desnu stranu pokušavajući prstima ruku dotaknuti prste te noge. Ostati u krajnjem položaju 10-ak sekundi pazeći da ne savijamo koljena. Disati normalno. Ponoviti 3 puta u svaku stranu.



23. Sjediti ispruženih nogu, uspravnih leđa i oslonjeni na ruke. Savijemo desnu nogu i stopalo desne noge naslonimo na unutarnju stranu natkoljenice lijeve noge. Istežemo se prema naprijed hvatajući prstima ruku pste lijeve noge. Obratiti pozornost da koljeno lijeve noge na savijamo a desne ne odižemo od podloge. Ostanemo u krajnjem položaju 5 sekundi te se vratimo u početni položaj. Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.



24. Sjediti ispruženih nogu, uspravnih leđa i oslonjeni na ruke. Naslonimo gležanj desne noge na natkoljenicu lijeve. Zadržavajući lijevom rukom stopalo na natkoljenici guramo koljeno desne noge prema podlozi. Zadržati u krajnjem položaju 10 sekundi. Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.



25. Sjesti na podlogu sa ispruženom desnom nogom i polusavijenom lijevom. Maksimalno se pognuti prema naprijed pazeći da ne odižemo koljena od podloge. Ostati u krajnjem položaju 5 sekundi zatim se zarotirati prema natrag i lijevu stranu te ostati 5 sekundi. Ponoviti 5 puta sa svakom nogom.





26. Ležati raširenih koljena oslonjeni na podlaktice. Uхватiti stopalo desne noge, maksimalno ga gurati prema gore ispružajući desno koljeno. Oстati u krajnjem položaju 5 sekundi. Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.



27. Sjediti oslonjeni na podlaktice, desnom nogom polusavijenom sa strane i stopalom lijeve oslonjenim na koljeno desne. Opuštamo tijelo prema natrag naslanjajući se na podlaktice ruku te odižemo desni bok pazeći da ne odižemo koljena. Ostanemo u krajnjem položaju 5 sekundi te se vratimo u početni položaj. Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.





28. Sjediti ispruženih nogu, uspravnih leđa, oslonjeni na ruke. Prebaciti lijevu nogu (savijenu u koljenu) preko desne istovremeno gurajući laktom desne ruke lijevu nogu te zakretati tijelo ulijevo. Ostati u krajnjem položaju 10 sekundi i ponoviti na drugu stranu. Disati normalno. Ponoviti 2 puta na svaku stranu.



29. Sjediti ispruženih nogu, uspravnih leđa, oslonjeni na ruke. Prebaciti lijevu nogu (savijenu u koljenu) preko desne, a desnu podvučemo da nam stopalo bude ispod stražnjice. Desnu ruku provučemo kroz lijevu nogu a lijevu ruku iza leđa i uhvatimo se prstima ruku. Istežemo se rotirajući tijelo ulijevo. Ponoviti 5 puta u svaku stranu.

NAPOMENA:

Ove vježbe su za aktivne sportaše i prezentirane u dobroj namjeri te Vas molimo 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 Marija Iveković, paraolimpijka, svjetska prvakinja u troskoku za invalidne osobe, 2007 i Tonči Šitić, viši fizioterapeut.

Macte animo generose puer sic itur ad astra

Ne gubi nadu plemeniti mladiću trnovit je put do zvijezda (uspjeha)! (lat. izreka)

www.fizioterapeut.net

studeni, 2007