

VJEŽBE ZA ODBOJKAŠICE I ODBOJKAŠE NA PIJESKU



1. Stajati uspravno sa rukama opuštenim niz tijelo. Pregibati glavu ulijevo (uhom prema ramenu). Ostati u krajnjem položaju 5 sekundi. Obratiti pozornost da ne rotiramo glavu. Ponoviti 5 puta u svaku stranu.



2. Stajati uspravno sa desnom rukom na zatiljku. Gurati rukom glavu prema naprijed i u stranu (licem prema pazuhu). Ostati u krajnjem položaju 5 sekundi. Ponoviti 5 puta u svaku stranu.



3. Raskoračan stav, ukrižati prste ruku iza glave i raširiti laktove. Zarotirati se u struku u jednu stranu, ostati u krajnjem položaju 6 sekundi te se vratiti u početni položaj. Ponoviti 5 puta u svaku stranu.



4. 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.



5. 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



6. Ispreplesti prste ruku iza sebe te se istegnuti, zatim odizati istegnute ruke prema gore. Ostati u stečenom položaju 5 sekundi te odizati dalje. Tijekom vježbanja stajati uspravno bez savijanja kralješnice. Ponoviti 5 puta.



7. 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.



8. Stajati uspravno sa rukama opuštenim niz tijelo. Saviti koljena ne savijajući kralješnicu. Ostati u krajnjem položaju 5 sekundi. Ponoviti 5 puta.



9. Raskoračan stav, ispružena lijeva noga a oslonjeni smo na desnoj nozi i rukama. Savijati koljeno desne noge a koljeno ispružene lijeve spuštati prema podlozi. Ostati u krajnjem položaju 15-ak sekundi. Tijekom vježbanja ne savijati kralješnicu. Ponoviti 3 puta sa svakom nogom.



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



11. Četveronožni položaj. Oslonjeni smo na dlanove i koljena. Sjesti na pete te se s dlanovima na podlozi lagano pružati naprijed. U krajnje istegnutom položaju spajati lopatice, pazeći da što manje mičemo ramenima. Ponoviti 5 puta.



12. Ležati na trbuhu, laktovi su uz tijelo, a dlanovi ispod ramena. Udisati polagano, odizati glavu, a zatim zatežući leđne mišiće odizati ramena i trup te pogledati preko desnog ramena lijevu petu. U krajnjem položaju zadržati zrak 3-5 sekundi, polako izdisati i vraćati se u početni položaj. Tijekom vježbanja ne odizati zdjelicu od podloge. Ponoviti 2 puta u svaku stranu.



13. Ležati na trbuhu sa rukama opruženim niz tijelo. Obuhvatiti desnom rukom potkoljenicu desne noge te privlačiti petu prema stražnjici. Zadržati u krajnjem položaju 5 sekundi te opustiti. Ponoviti 5 puta sa svakom nogom



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



15. Sjediti ispruženih nogu, uspravnih leđa, oslonjeni na ruke. Prebaciti desnu nogu (savijenu u koljenu) preko lijeve, istovremeno gurati laktom lijeve ruke desnu nogu te zakretati tijelo udesno. Ostati u krajnjem položaju 10 sekundi i ponoviti na drugu stranu. Disati normalno. Ponoviti 3 puta na svaku stranu.



16. 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.



17. Sjediti na podlozi, noge saviti u koljenima te spojiti stopala. 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.



18. Sjediti na podlozi, noge saviti u koljenima te spojiti stopala. Ispružati se naprijed sa opruženim rukama i dlanovima na podlozi. Ostati u krajnjem položaju 5 sekundi te se vratiti u početni položaj. Ponoviti 5 puta.



19. Sjediti ispruženih nogu, uspravnih leđa i oslonjeni na ruke. Pregibati se stupnjevito prema naprijed. Tijekom vježbanja paziti da ne savijamo koljena. Ostajemo u krajnjim položajima 6 sekundi i vraćamo se u početni položaj. Ponoviti 5 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 **Vlatka Šamarinec**, reprezentativka u rukometu na pijesku i aktivna rukometašica i **Tonči Šitić**, viši fizioterapeut.

Vjerujte profesionalcima, amatera je i previše!

www.fizioterapeut.net

srpanj, 2007