

Vježbe zagrijavanja i razgibavanja

Radni prostor bi trebao biti prozračan i svjetao, a ako je lijepo vrijeme i imate mogućnost, izađite van (dvorište, vrt) na svježiji zrak.

Za vježbanje vam je potrebna prostirka ili ručnik.

Vježbe možete izvoditi uz glazbu, prema vlastitom izboru.

Ne zaboravite voditi brigu o osobnoj higijeni i unositi dovoljno tekućine.

PODSJETNIK: Osobna higijena uključuje:

- pranje ruku i lica;
- pranje kose i tijela;
- higijenu usne šupljine i zuba;
- higijenu odjeće, obuće, životnog prostora;
- korištenje papirnatih ručnika kod kihanja i kašljanja;
- izbjegavanje diranja nosa i lica.

Opće pripremne vježbe bez pomagala.

1 sunožni poskoci: naprijed-nazad, lijevo-desno, ruke pogrčene na bokovima (Compass jumps) - 12 ponavljanja
Utjecaj: Jačanje mišića trupa i mišića opružaća nogu.

2 stav spojeno, ruke na boku; izdražaj u krajnjem položaju 4 sec:
pretklon-zaklon glavom – po 4 ponavljanja;
otklon glavom ulijevo-udesno – po 4 ponavljanja;

Utjecaj: Jačanje i istežanje mišića vrata.

3 mali raskoračni stav, predručiti; suručni bočni krugovi rukama:
prema naprijed – 8 ponavljanja;
prema natrag – 8 ponavljanja;

Utjecaj: Povećanje pokretljivosti ramenog zgoba.

4 mali raskoračni stav, ruke na boku; otklon u desnu, lijevom rukom uzručiti, izdržaj 3 sekunde, usklon;
otklon u lijevu, desnom rukom uzručiti, izdržaj 3 sekunde, usklon; ponoviti po 4 puta u svaku stranu;

Utjecaj: Jačanje i istežanje kosih trbušnih mišića i mišića ruku i ramenog pojasa.

5 veliki raskoračni stav, uzručiti: vodoravni pretklon, izdržaj 3 sekunde, usklon – 8 ponavljanja;

Utjecaj: Smanjenje torakalne kifoze, povećanje pokretljivosti kralježnice u grudnom i vratnom dijelu, utjecaj na pravilno držanje tijela.

6 stav spojeno, duboki pretklon, ruke prema stopalima, izdržaj 4 sekunde, usklon i uspon na prste s izdržajem u trajanju od 3 sekunde – 8 ponavljanja;

Utjecaj: Jačanje i istežanje mišića trupa, ruku i ramenog pojasa i mišića nogu.

7 Sjed spojeno, ruke uz tijelo i iza leđa, oslonjene podlakticama na tlo, prednoženja:
pogrčenom nogom, desnom pa lijevom – po 8 ponavljanja svakom;
pruženom nogom, desnom pa lijevom – po 8 ponavljanja svakom;

Utjecaj: Povećanje pokretljivosti zglobova koljena i kuka.

8 čučanj-skok, suručni zamah iz priručenja do uzručjenja – 10 ponavljanja;

Utjecaj: Jačanje mišića opružaća nogu i trupa.

Ako imate pitanja, slobodno mi se javite porukom u virtualnu učionicu.