



SPORTSKA REKREACIJA ZA UMIROVLJENIKE 60+

VODIČ ZA TJELESNO VJEŽBANJE



Izdavač

Športska zajednica Grada Zadra
Molatska ulica 11 a
23000 Zadar

www.szgz.hr



SPORTSKA REKREACIJA ZA UMIROVLJENIKE 60+

Vodič za tjelesno vježbanje

Stručna služba Športske zajednice Grada Zadra:
Josip Miočić, Ružica Špralja i Josip Vuković
info@szgz.hr

PREDGOVOR

Danas se zdravlje ne smatra samo stanjem čovjeka koji nije bolestan već i njegovim pravom i osnovom za kvalitetan svakodnevni život. Biti zdrav znači moći održavati to stanje, ali i prevenirati sve što bi ga moglo ugroziti. Aktivno sudjelovanje starijih osoba u rekreativnim tjelesnim aktivnostima doprinosi doživljaju boljeg zadovoljstva životom. Starije osobe koje se bave različitim tjelesnim aktivnostima izražavaju veće zadovoljstvo životom i svoje funkcionalne sposobnosti procjenjuju boljima.

Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na poboljšanje i održavanje funkcionalnih sposobnosti, a time posredno i na mogućnost što duljeg samostalnog života starijih osoba. Autori donose preporuke za tjelesnu aktivnost i vježbanje za osobe treće dobi te jasnim i konciznim prikazima, koji omogućuju uvid u svaku vježbu i način na koji se izvodi, obrazlažu mogućnost eventualne pogreške te korekcije.

Ujedno, tekst je i poticaj svim osobama treće dobi da se uključe u tjelesno vježbanje i prihvate njegove blagodati koje podrazumijevaju i inkluziju u društvo i okolinu. Teme koje se tiču umirovljenika pomalo su se izgubile s naslovnica novina te iz najgledanijih televizijskih i najslušanijih radijskih minuta. A kada se i pojave u medijima, onda je to najčešće vezano uz kakvu tragediju ili skandal. Stoga je namjera Športske zajednice Grada Zadra ovim projektom omogućiti sinergiju umirovljenika, društva, tjelesnog vježbanja, domicilne sredine i, naravno, mladih generacija, čime će se premostiti generacijski jaz i razbiti predrasude o nerazumijevanju između starijih i mladih.

Tekst je lako razumljiv, dobro sistematiziran i metodički jasno koncipiran te kao takav razumljiv populaciji za koju je namijenjen, odnosno umirovljenicima, a može biti zanimljivo i edukativno štivo i široj publici.

Predsjednica Športske zajednice Grada Zadra

Snježana Jurinić

UVOD

Čovjek je sposoban za tjelesnu aktivnost tokom cijelog svog života, godine nisu ograničenje, niti ih treba tako predstavljati. Svaku fizičku aktivnost važno je prilagoditi dobi i sposobnostima, odnosno fizičkim mogućnostima, što je posebice bitno kod osoba koje se nikada nisu bavile vježbanjem, a žele vježbati.

U starijoj životnih dobi dolazi do promjena u organizmu i slabljenja i oštećenja funkcija pojedinih organa, što rezultira pojavom kroničnih bolesti i funkcionalnom onesposobljenošću. Smanjuje se radni kapacitet, gubi snaga, fleksibilnost i ravnoteža, povećava mogućnost ozljeda, padova, prijeloma. Promjene su vidljive prilikom izvođenja svakodnevnih aktivnosti poput hodanja, penjanja po stepenicama i nošenja stvari. Problemi se također javljaju i kod ustajanja sa stolice i kreveta, a česti razlozi ozljeda lokomotornog sustava su i padovi zbog smanjenja razine sposobnosti, gubitka ravnoteže i opsega pokreta.

Svakodnevno vježbanje uvelike umanjuje gotovo sve probleme starenja, rizik od pretilosti, mišićne atrofije, povišenog krvnog tlaka, visoke razine kolesterola i kardiovaskularnih bolesti.

Rekreacija u životu osobe starije životne dobi ima značajnu ulogu. Obuhvaća sve aktivnosti u slobodnom vremenu pojedinca koje doprinose zdravlju, životnom optimizmu, razvoju stvaralačkih potencijala, zadovoljstva i kvalitete života. Osobe starije životne dobi redovnom tjelesnom aktivnošću te održavanjem mišićne snage i pokretljivosti zglobova očuvat će svoju samostalnost i zadržati sposobnost odgovornosti prema samome sebi. Svako kretanje čovjeku daje osjećaj kontrole nad svojim životom, smanjuje osjećaj bespomoćnosti i napuštenosti, a usto omogućuje druženja i nova poznanstva.

Prije nego počnete s vježbanjem trebali biste porazgovarati sa svojim liječnikom, no kada steknete rutinu vježbanja uvelike ćete pomoći svojem zdravlju i mišićima, smanjiti stres, spriječiti ozlijede i čak pomoći u smanjivanju vašeg krvnog tlaka. Za sjajnu rutinu vježbanja kombinirajte vježbe izdržljivosti poput hodanja ili plivanja s vježbama koje se fokusiraju na druge kategorije.

Prije svake aktivnosti treba zagrijati i pripremiti organizam u trajanju od najmanje 10 minuta (npr. hodanje, vježbe istezanja). Svaku vježbu valja izvoditi kontrolirano, ovisno o mogućnostima pojedine osobe, sporim do umjerenim intenzitetom. Također je važno naglasiti da na kraju tjelesne aktivnosti treba postupno smanjiti intenzitet aktivnosti kako bi se uspostavila ravnomjerna funkcija organizma.

Ako tražite idealne vježbe kako biste poboljšali vaše zdravlje ili se jednostavno zabavili, donosimo vam nekoliko prijedloga aktivnosti za starije osobe:

Istezanje

Bez obzira na rutinu vašeg vježbanja, uvijek je dobro dodati nekoliko vježbi istezanja kako biste povećali vašu fleksibilnost i raspon pokreta. Nekoliko glavnih vježbi istezanja ujutro mogu imati veliki utjecaj na ostatak dana, pogotovo za starije osobe, zbog toga što s godinama mišići gube fleksibilnost.

Sva ova područja možete proći u kratkom vremenu, a svako od njih pomoći će vam smanjiti rizik od ozljeda ako ih radite na ispravan način. Radite ih polako i nikad ne pretjerujte s istezanjem prilikom izvođenja vježbi.

Hodanje

Vaša leđa trebaju biti ravna, a ramena nagnuta prema natrag. Ako ste novi u ovoj vježbi počnite hodati kratke udaljenosti i postupno povećavajte sve dok ne uspijete hodati neprekidno između 30 i 60 minuta.

Plivanje

Plivanje vam pomaže u održavanju izdržljivosti i fleksibilnosti i sjajna je vježba za ljude bilo koje dobi. Voda smanjuje stres na vašim kostima pa tako plivanje ima najmanji rizik od ozljede u usporedbi s bilo kojom drugom vježbom. Dok plivate u bazenu, simultano rastežete i ojačavate sve mišiće u vašim leđima, nogama, rukama i ramenima.

Biciklizam

Ova aktivnost pomoći će vam u poboljšanju vašeg zdravlja, ublažava bol kod artritisa, smanjuje visoki krvni tlak, a ujedno vas zabavlja i popravlja raspoloženje.

Vrtlarenje

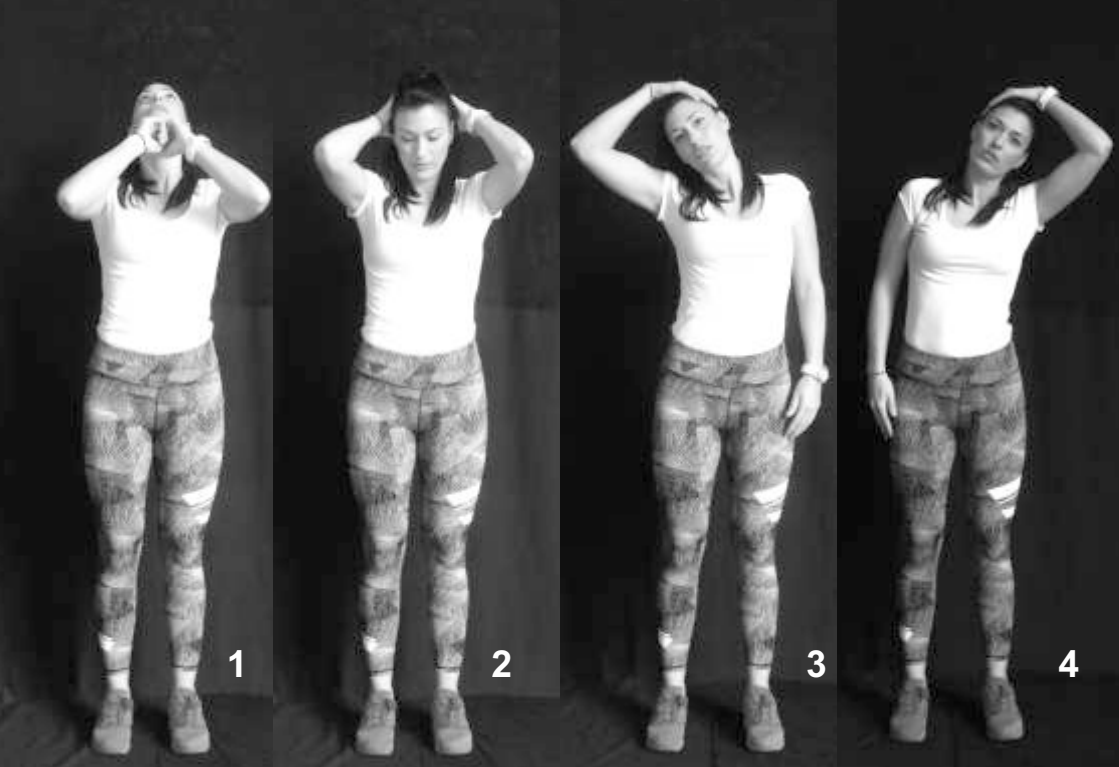
Provođenje vremena u vrtu odličan je način da vježbate svaki dan dok ujedno radite nešto korisno i uživate radeći to. Kopanje zemlje, zalijevanje biljaka, sijanje i slični vrtlarski poslovi pomažu vam u ojačavanju mišića.

„Recept za dug život jest umjerenost, i u hrani i piću, a posebno je važno bavljenje različitim oblicima rekreacije. Zato se dobro osjećam i u dubokoj starosti“.

Leon Štukelj, najstariji živi olimpijski pobjednik
(Pariz, 1924. i Amsterdam, 1928.), uoči stotog rođendana, 1998. godine



VJEŽBE ISTEZANJA



Vježba 1.

Naziv vježbe: pokreti glavom

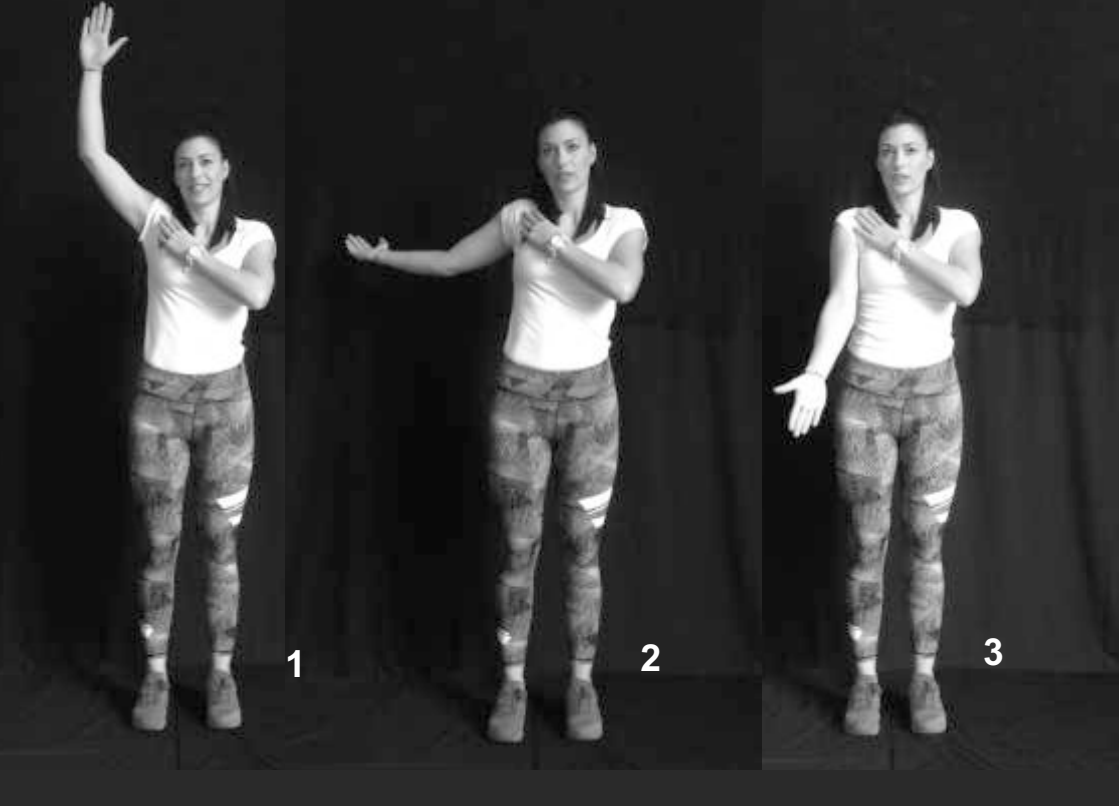
Početni položaj: stojeći stav s rukama opuštenim uz tijelo

Opis vježbe: Izvode se gibanja glavom dolje (ruke na zatiljku), gore (ruke na bradi) lijevo-desno (ruke na glavi), također možemo vršiti kruženje u jednu pa u drugu stranu.

Funkcija vježbe: pokretljivost vratnog dijela kralježnice, istezanje i labavljenje vratnih mišića

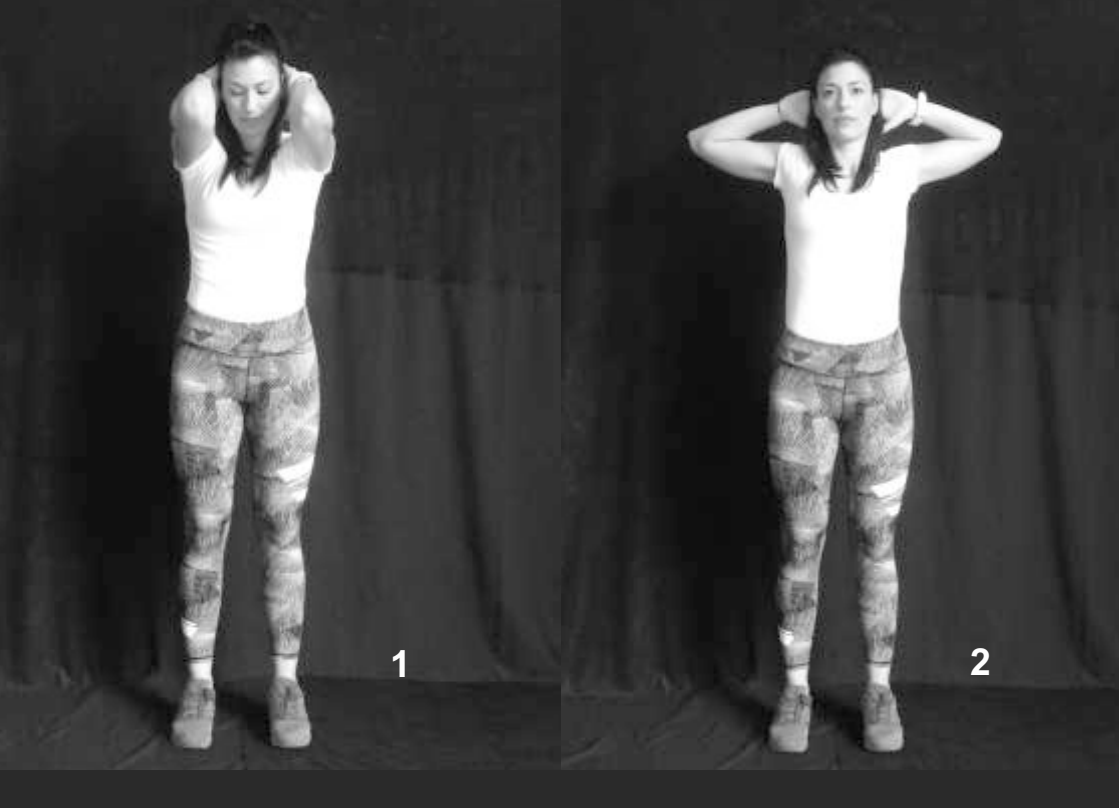
Tempo gibanja: spor

Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja u svaku stranu



Vježba 2.

Naziv vježbe:	Kruženje rukama
Početni položaj:	Stojeći stav. Stopala su razmaknuta u širini ramena.
Opis vježbe:	Izvodi se kruženje opruženom jednom rukom, pa s drugom rukom. Kruženje rukom se izvodi prema naprijed i prema natrag.
Funkcija vježbe:	Pokretljivost ramenog pojasa.
Tempo gibanja:	umjeren
Broj ponavljanja:	oko 5 ponavljanja u svaku stranu



Vježba 3.

Naziv vježbe: istezanje prsnih mišića

Početni položaj: stojeći stav, stopala su razmaknuta u širini ramena, a dlanovi iza glave

Opis vježbe: Dlanovi su iza glave, leđa se izravnavaju, te se laktovi šire prema van koliko se može. Izvrši se dubok udah i prsa se guraju prema naprijed dok se ne osjeti istezanje prsnih mišića.

Funkcija vježbe: istezanje prsnih mišića

Tempo gibanja: spor

Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja



Vježba 4.

Naziv vježbe: istezanje mišića nadlaktice

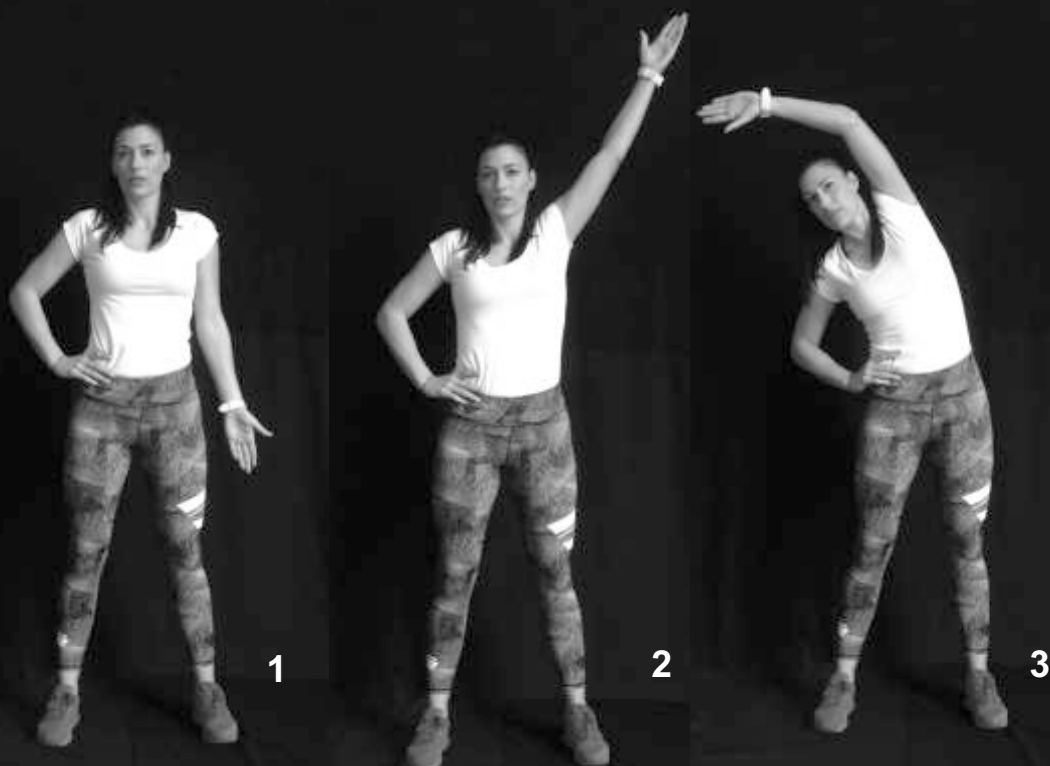
Početni položaj: stojeći stav

Opis vježbe: Dlan jedne ruke se postavi na gornji dio leđa, a dlan druge ruke vrši pritisak gurajući je lagano prema natrag vršeći istezanje ramenog mišića. Zadrži se pozicija oko 10 sekundi, te se ista vježba ponovi s drugom rukom.

Funkcija vježbe: istezanje mišića nadlaktice

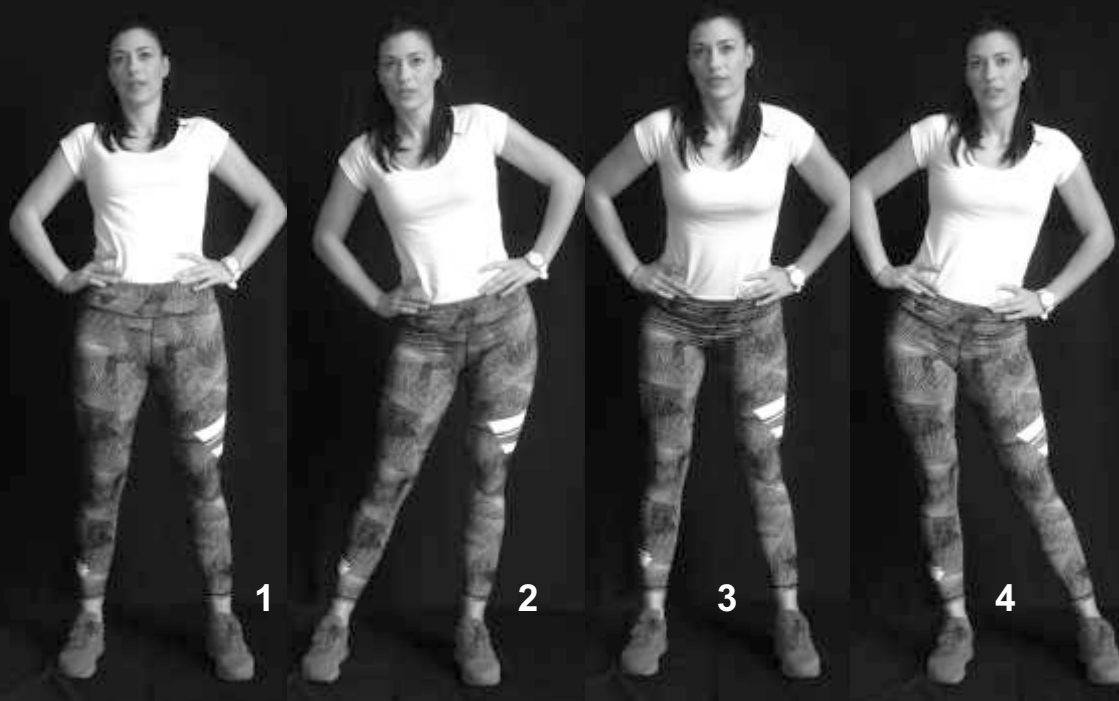
Tempo gibanja: spor

Broj ponavljanja: oko 5 ponavljanja u svaku stranu



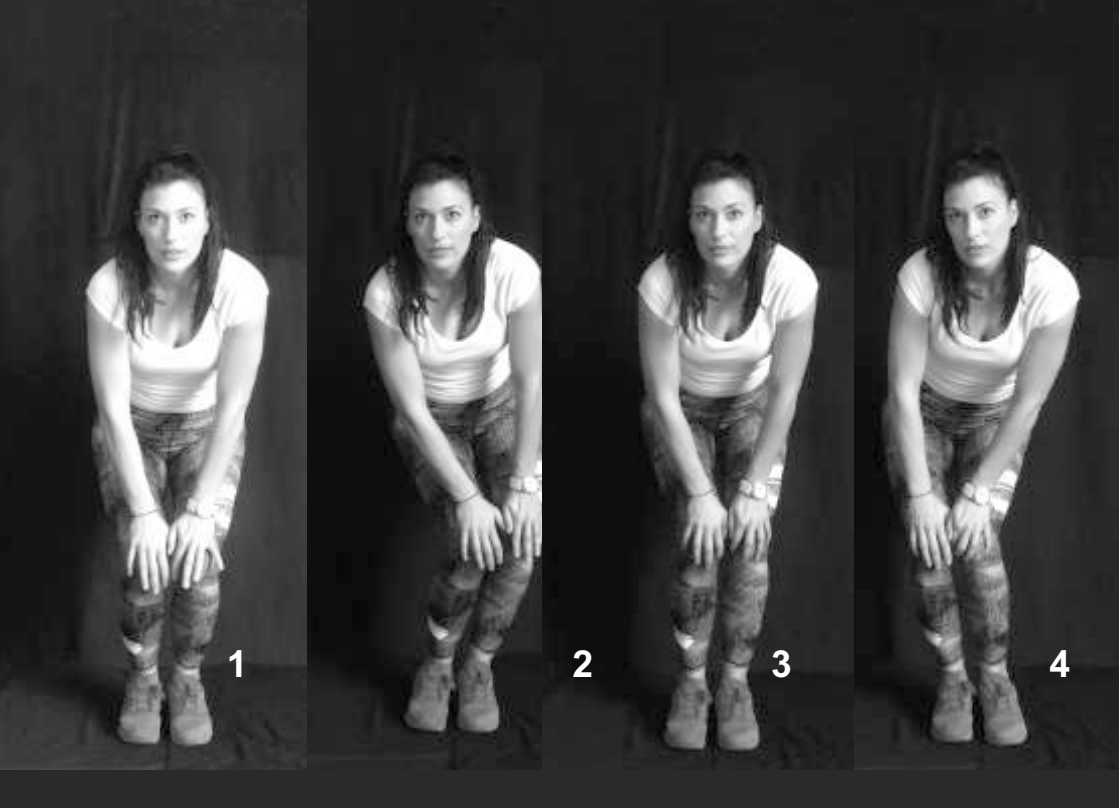
Vježba 5.

Naziv vježbe:	otkloni s trupom u stranu
Početni položaj:	stojeći stav, stopala su razmaknuta u širini ramena, jedna ruka nalazi se na bokovima, a druga je opružena uz tijelo
Opis vježbe:	Prilikom izvođenja otklona, opružena ruka ide prema gore do uzručenja, te vršimo otklon trupom u jednu pa u drugu stranu, glava treba pratiti kretanju trupa.
Funkcija vježbe:	pokretljivost kralježnice, istezanje bočnih trbušnih mišića i međurebrenih mišića
Tempo gibanja:	umjeren
Broj ponavljanja:	oko 5 ponavljanja u svaku stranu



Vježba 6.

- Naziv vježbe: kruženje kukovima
- Početni položaj: stojeći stav, stopala su razmaknuta u širini ramena, ruke su na bokovima
- Opis vježbe: Izvodi se kruženje kukovima u jednu stranu pa u drugu stranu.
- Funkcija vježbe: pokretljivost donjeg dijela kralježnice.
- Tempo gibanja: umjeren
- Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja u svaku stranu



Vježba 7.

Naziv vježbe: kruženje koljenima

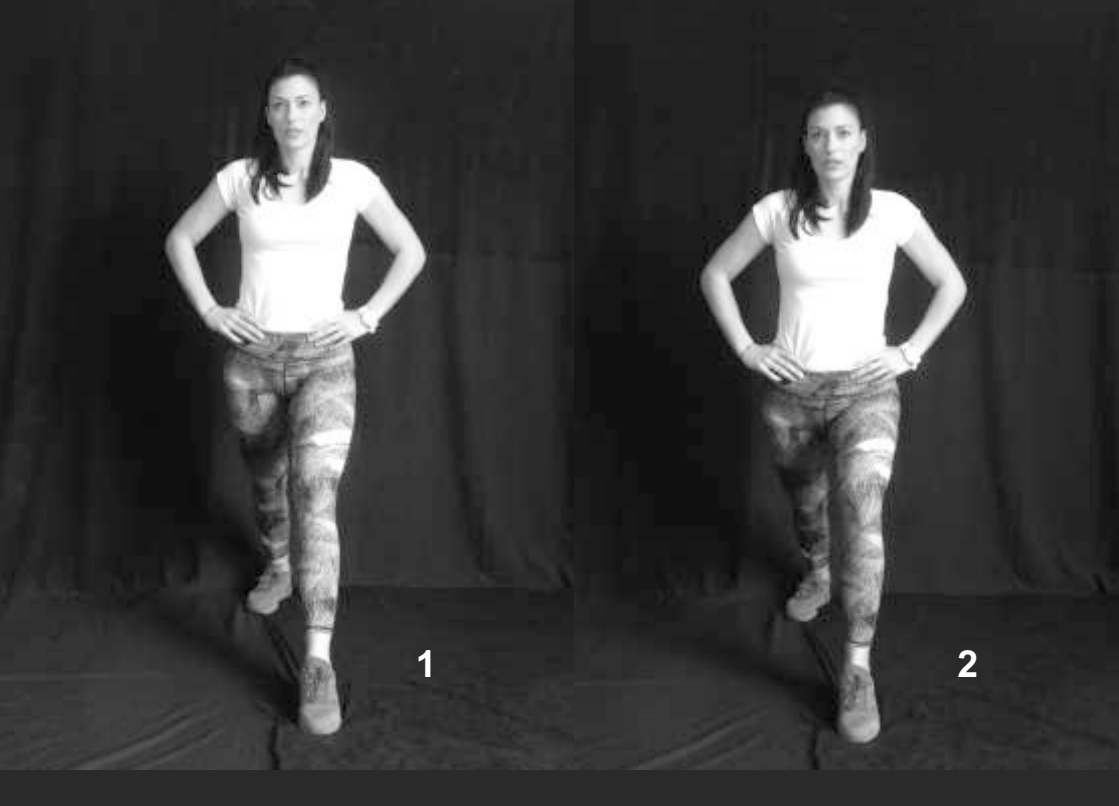
Početna pozicija: stojeći stav, stopala su razmaknuta za širinu ramena, dlanovi su postavljeni na koljena

Opis vježbe: Uz pomoć ruku kružimo koljenima prema unutra oko deset puta, zatim kružimo koljenima prema van također deset puta.

Funkcija vježbe: pokretljivost koljenskog zgloba

Tempo gibanja: umjeren

Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja u svaku stranu



Vježba 8.

Naziv vježbe: istezanje noge iskorakom

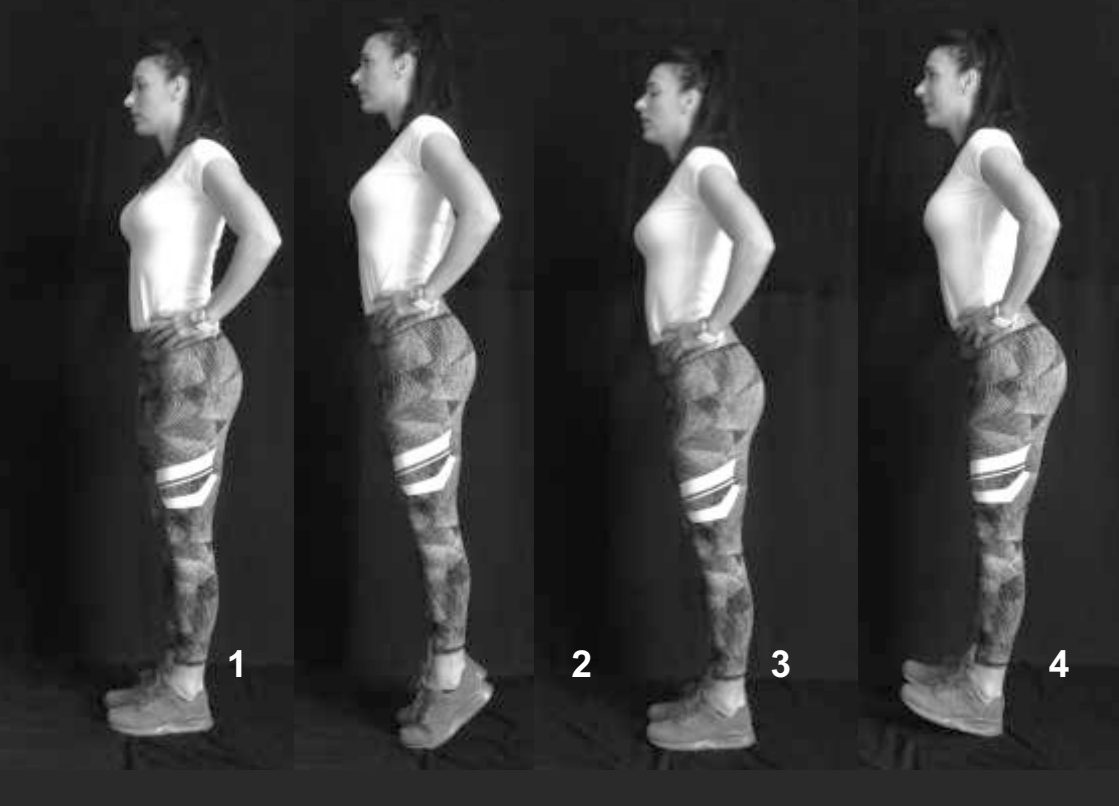
Početni položaj: stojeći stav, ruke su na bokovima, prednja noga je opružena u koljenskom zglobu

Opis vježbe: Izvodi se iskorak. Prednju nogu savijamo do točke u kojoj koljeno ne bi smjelo prelaziti zamišljenu liniju iznad vrhova prstiju te iste noge. Stražnju nogu nastojimo zadržati opruženom. Početna pozicija zadržava se oko 8 sekundi, potom se zamijeni pozicija nogu.

Funkcija vježbe: istezanje stražnje strane natkoljenice

Tempo gibanja: umjeren

Broj ponavljanja: oko 5 ponavljanja svakom nogom



Vježba 9.

Naziv vježbe: prsti-peta

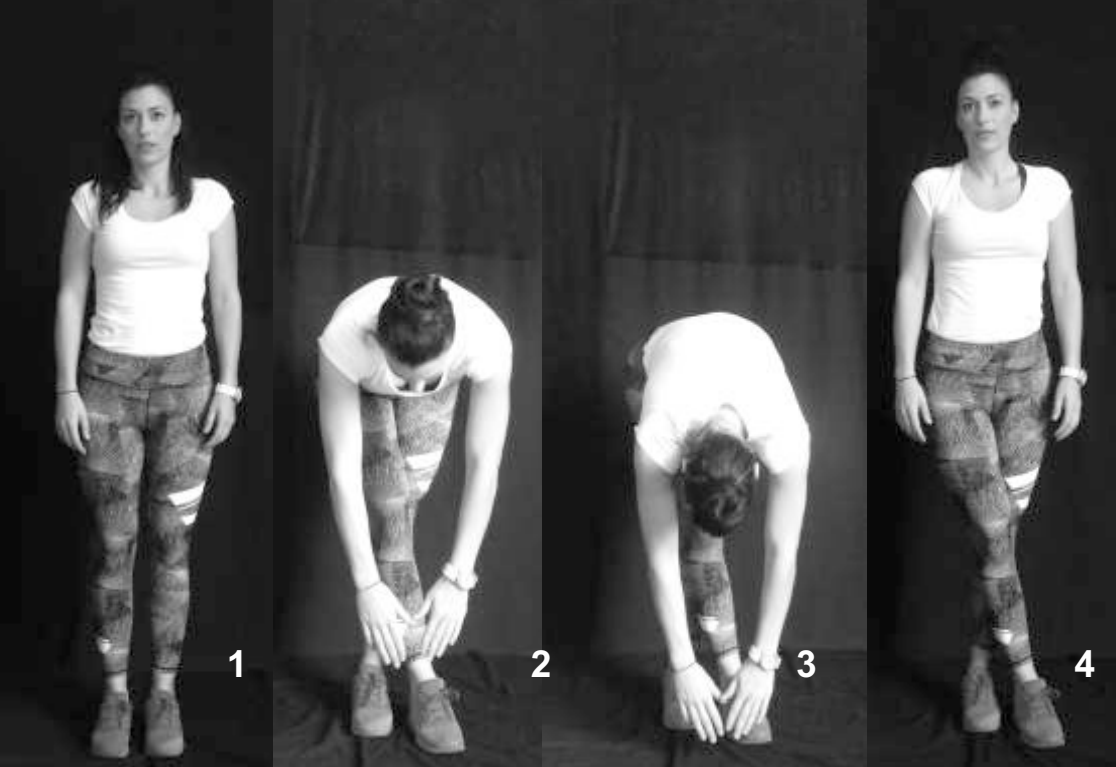
Početni položaj: stojeći stav, stopala su razmaknuta za širinu ramena, ruke su na bokovima

Opis vježbe: Podižemo stopalo naprijed na prste i prema natrag na petu.

Funkcija vježbe: istežanje mišića potkoljenice i stopala

Tempo gibanja: umjeren

Broj ponavljanja: oko 5 ponavljanja na prste i na petu



Vježba 10.

Naziv vježbe: noga preko noge

Početni položaj: stojeći stav, ruke se nalaze uz tijelo

Opis vježbe: U stojećem položaju, prebacujemo jednu nogu preko druge, istovremeno spuštajući trup, s rukama opruženim prema prstima stopala, i vraćamo se u početni položaj.

Funkcija vježbe: istezanje mišića pregibača kukova

Tempo gibanja: spor

Trajanje vježbe: oko 5 ponavljanja svakom nogom

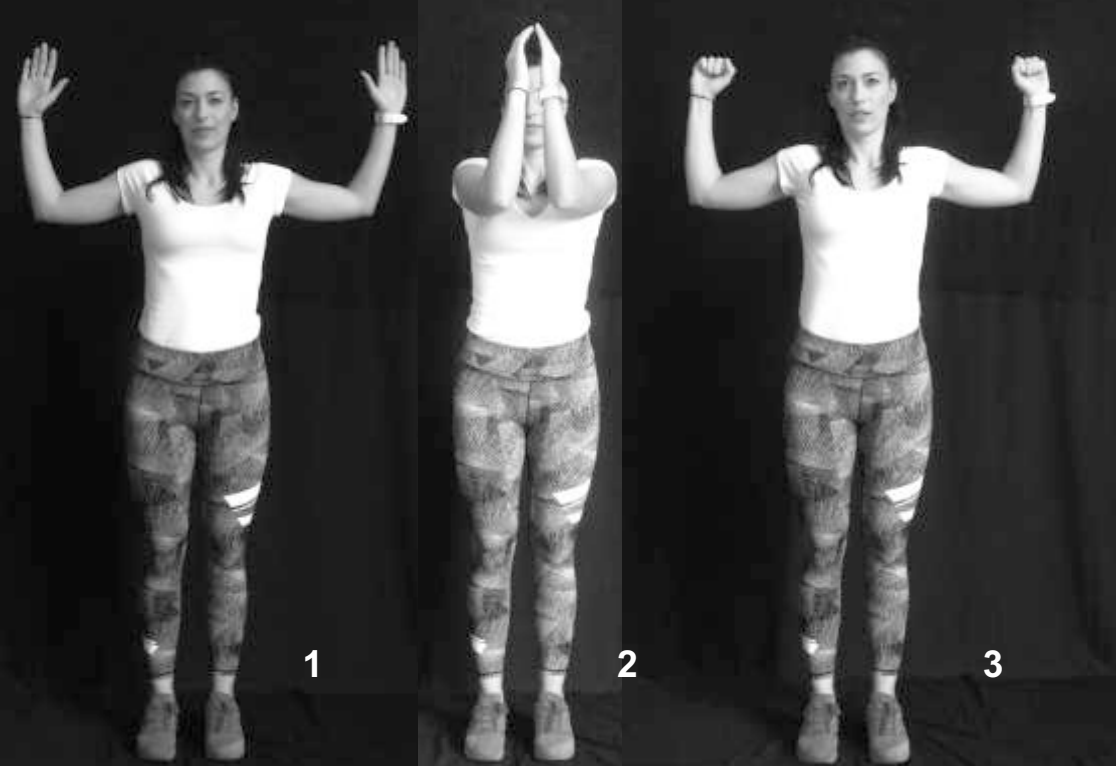
A black and white photograph of a woman standing against a dark background. She is wearing a white V-neck t-shirt and patterned leggings. Her arms are extended forward, with her hands held together in front of her chest. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The lighting is focused on her, creating a strong contrast with the dark background.

**VJEŽBE U
STOJEĆEM
POLOŽAJU**



Vježba 1.

Naziv vježbe:	podizanje ramena
Početni položaj:	stojeći stav, ruke su uz tijelo
Opis vježbe:	Podižemo ramena prema gore i opuštamo prema dolje, noge su ostavljene u širini ramena uz lagano podizanje na prste.
Funkcija vježbe:	jačanje mišića ramena obruča i mišića lista
Tempo gibanja:	umjeren
Broj ponavljanja:	oko 10 ponavljanja



Vježba 2.

Naziv vježbe:	otvaranje-zatvaranje prsnog koša
Početni položaj:	stojeći stav, ruke su u odručenju, pod kutem od 90°, noge su u širini ramena
Opis vježbe:	Spajamo laktove prema unutra te otvaramo prema vani.
Funkcija vježbe:	jačanje prsnih mišića
Tempo gibanja:	umjeren
Broj ponavljanja:	oko 10 ponavljanja



Vježba 3.

Naziv vježbe:	križanje ruku iznad glave
Početni položaj:	stojeći stav, ruke su u odručenju, pod kutem od 90°, noge su u širini ramena
Opis vježbe:	Križamo ruke iznad glave te vraćamo u početni položaj.
Funkcija vježbe:	jačanje gornjih leđnih mišića
Tempo gibanja:	umjeren
Broj ponavljanja:	oko 10 ponavljanja



Vježba 4.

- Naziv vježbe: pretklon trupom
- Početni položaj: stojeći stav, ruke su postavljene iza glave, noge su u širini ramena i blago savijene
- Opis vježbe: Spuštamo se prema naprijed u pretklon, trup nam mora ostati ravan tijekom cijelog pokreta i lagano se podižemo prema gore
- Funkcija vježbe: jačanje donjih leđnih mišića i mišića stražnje strane natkoljenice
- Tempo gibanja: umjeren
- Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja



Vježba 5.

Naziv vježbe: otkloni trupom

Početni položaj: stojeći stav, stopala su razmaknuta za širinu ramena, ruke su uz tijelo

Opis vježbe: Izvode se otkloni u jednu i drugu stranu. Za vrijeme izvođenja otklona ruke spuštamo uz nogu u jednu pa u drugu stranu

Funkcija vježbe: pokretljivost kralježnice, istezanje bočnih trbušnih mišića i međurebrenih mišića

Tempo gibanja: umjeren

Broj ponavljanja: oko 5 ponavljanja u svaku stranu



Vježba 6.

Naziv vježbe:	podizanje koljena s rukama u uzručenju
Početni položaj:	stojeći stav, ruke su spojene u uzručenju
Opis vježbe:	Izvodi se podizanje koljena jedne noge, naizmjenično spuštajući ruke prema podignutom koljenu.
Funkcija vježbe:	jačanje mišića pregibača kukova i trbušnih mišića
Tempo gibanja:	umjeren
Broj ponavljanja:	oko 5 ponavljanja u svaku stranu



Vježba 7.

Naziv vježbe: čučnjevi

Početni položaj: stojeći stav, stopala su postavljena malo šire od širine ramena, ruke se nalaze u predručenju

Opis vježbe: Za vrijeme izvođenja čučnjeva bitno je da koljena ne prelaze liniju prstiju. Izvodi se spuštanje u čučanj flektiranjem koljenskog zgloba, tako da kut u koljenskom zglobu bude iznad 90° , pazimo da nam leđa prilikom spuštanja ostanu ravna.

Funkcija vježbe: jačanje mišića nogu (kompleksna vježba za veći broj mišićnih grupa nogu)

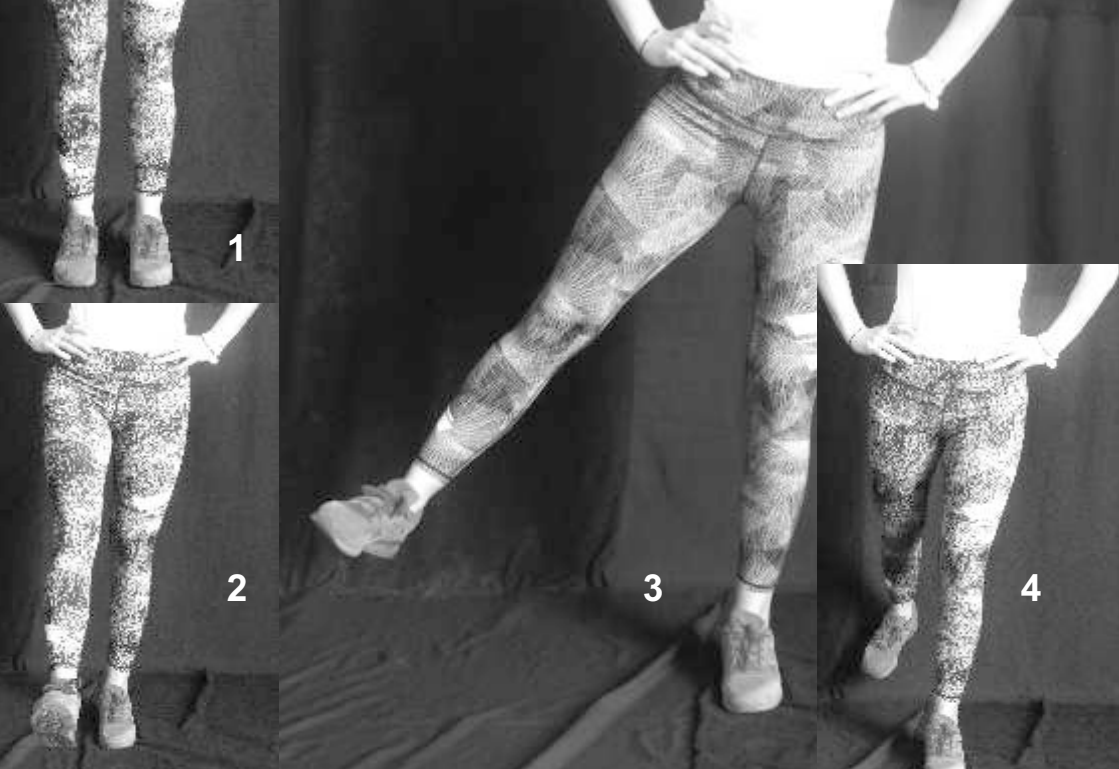
Tempo gibanja: umjeren

Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja



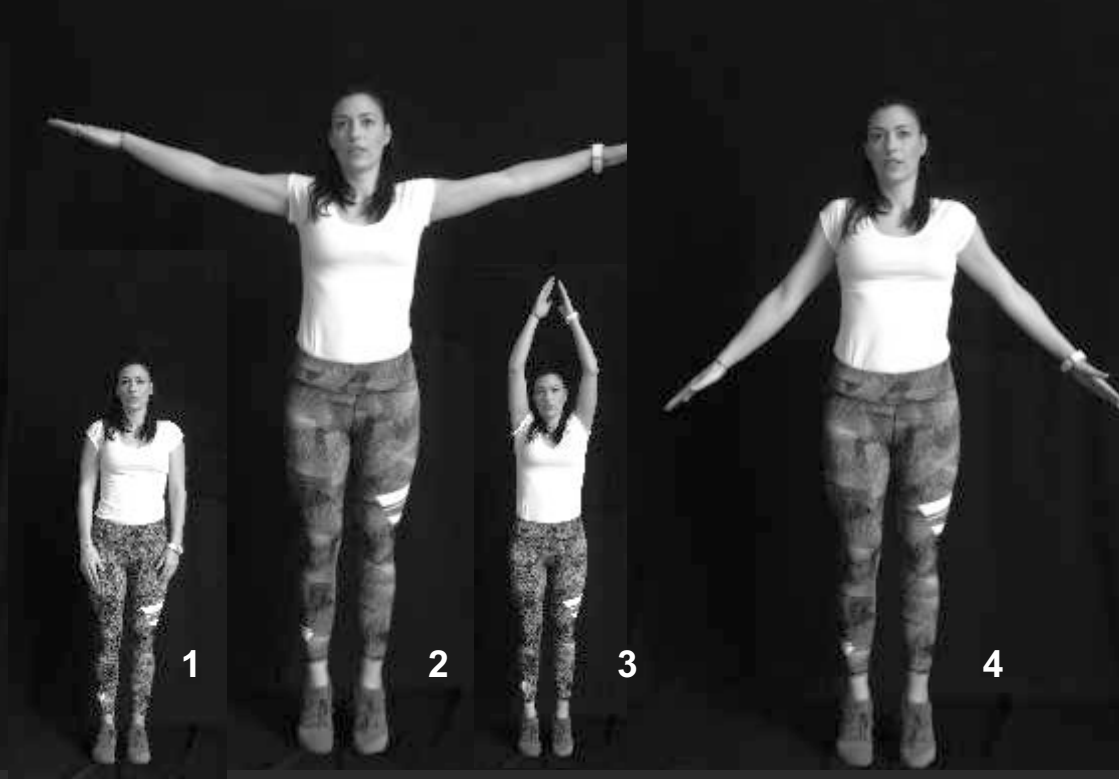
Vježba 8.

Naziv vježbe:	iskoraci prema naprijed
Početni položaj:	stojeći stav, s rukama na bokovima
Opis vježbe:	U stojećem stavu vrši se iskorak prema naprijed. Nakon napravljenog iskoraka vrši se savijanje i opružanje obje noge, te priključenje druge noge i zauzimanje uspravnog stava. Prilikom iskoraka važno je zadržati leđa uspravno.
Funkcija vježbe:	jačanje mišića nogu (kompleksna vježba za veći broj mišićnih grupa nogu)
Tempo gibanja:	umjeren
Broj ponavljanja:	oko 10 ponavljanja



Vježba 9.

Naziv vježbe:	odmicanje nogu (prednoženje, odnoženje, zanoženje)
Početni položaj:	stojeći stav, s rukama na bokovima
Opis vježbe:	Jednu nogu opruženu podižemo u prednoženje, odnoženje i zanoženje, te je vraćamo u početni položaj.
Funkcija vježbe:	jačanje mišića odmicača natkoljenice, mišića stražnje strane natkoljenice
Tempo gibanja:	umjeren
Broj ponavljanja:	oko 5 ponavljanja u svaku stranu



Vježba 10.

- Naziv vježbe: podizanje na prste s podizanjem ruku
- Početni položaj: stojeći stav, ruke su uz tijelo, noge u širini ramena
- Opis vježbe: Podižemo se na prste istovremeno s rukama visoko u uzručenju iznad glave, te ih vraćamo natrag u početni položaj.
- Funkcija vježbe: jačanje mišića potkoljenice i gornjih leđnih mišića
- Tempo gibanja: umjeren
- Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja



VJEŽBE U SJEDEĆEM POLOŽAJU



Vježba 1.

Naziv vježbe: kruženje rukama

Početni položaj: sjedeći položaj (na stolici), leđa ravna, koljena u ravni gležnjeva, ruke ispružene u odručenju

Opis vježbe: U početnoj poziciji rukama izvodimo male krugove prema unutra i obrnuto prema van.

Tempo gibanja: spor

Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja naprijed i natrag



Vježba 2.

- Naziv vježbe: otvaranje-zatvaranje ruku
- Početni položaj: sjedeći položaj (na stolici), leđa ravna, koljena u ravni gležnjeva, ruke ispružene u odručenju
- Opis vježbe: U početnoj poziciji ruke savijamo dodirujući vrh ramena te ih vraćamo natrag u odručenje.
- Tempo gibanja: spor
- Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja



Vježba 3.

- Naziv vježbe: spajanje lopatica
- Početni položaj: sjedeći položaj (na stolici), leđa ravna, koljena u ravni gležnjeva, ruke ispružiti iznad glave
- Opis vježbe: Stisnuti šake. Povlačimo ruke prema dole spajajući lopatice i vraćamo se prema gore.
- Tempo gibanja: spor
- Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja



1



2



3

Vježba 4.

Naziv vježbe:

povlačenje prema prsima

Početni položaj:

sjedeći položaj (na stolici), leđa ravna, koljena u ravni gležnjeva, ruke ispružene iznad glave

Opis vježbe:

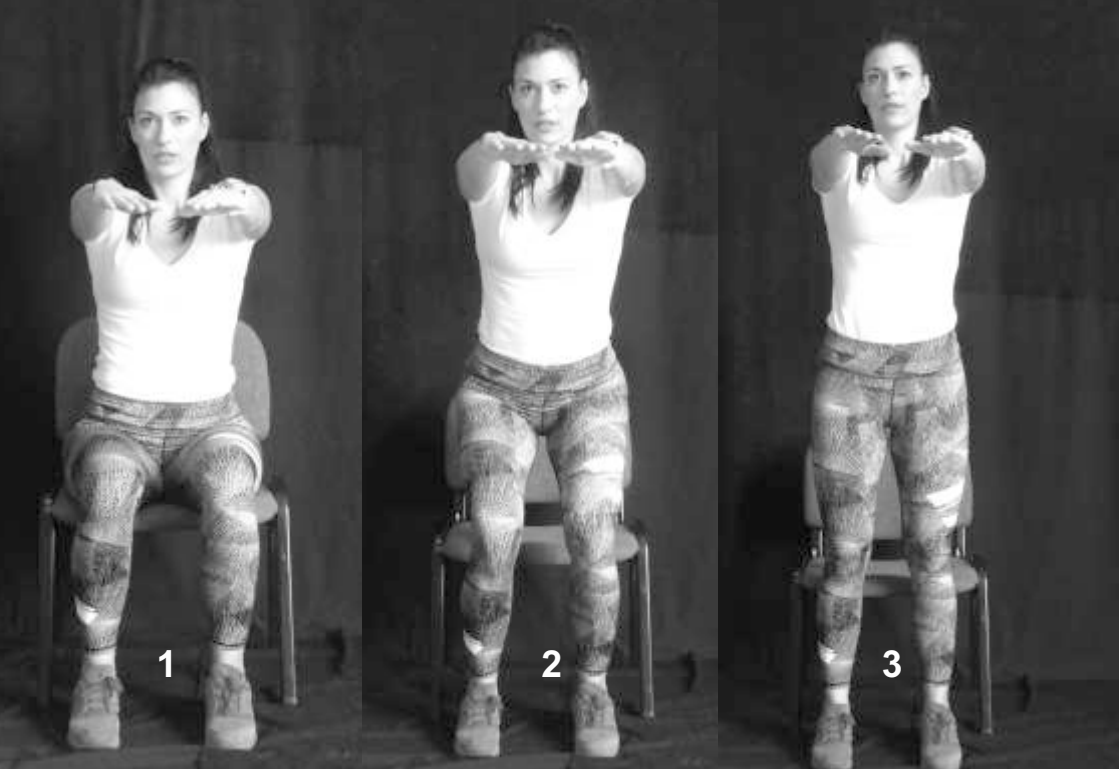
Stisnuti šake. Povlačimo ruke prema prsima, laktove privlačimo uz tijelo i vraćamo se prema gore.

Tempo gibanja:

spor

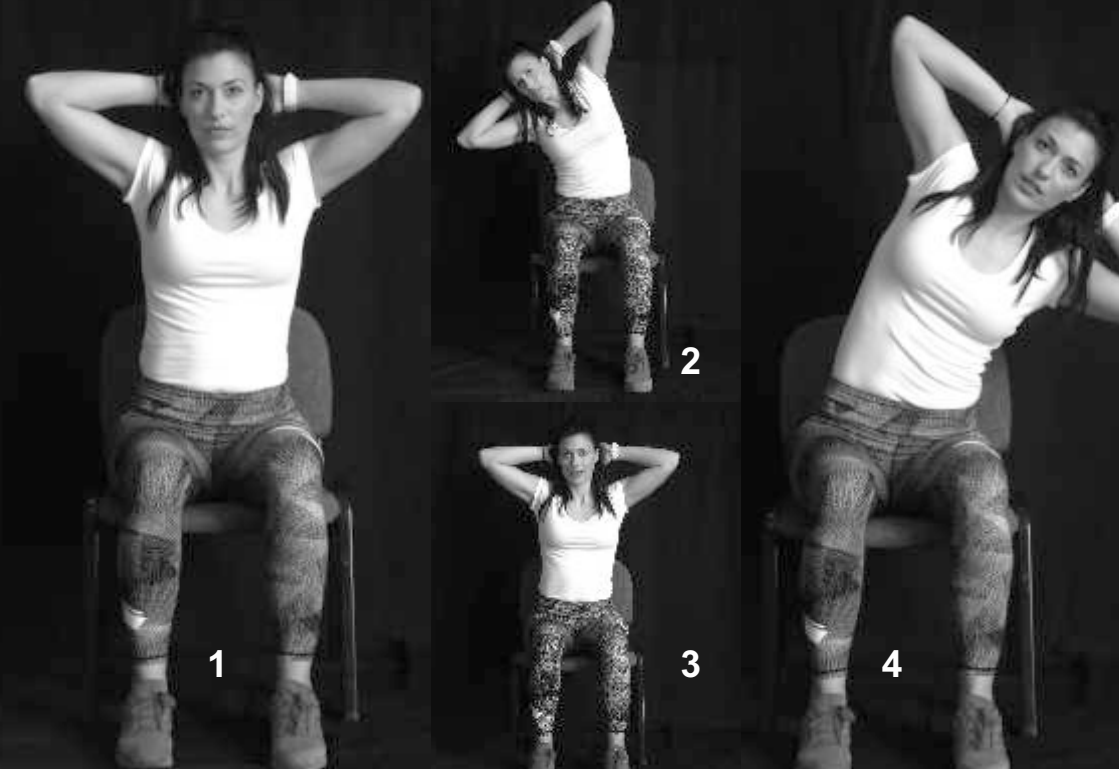
Broj ponavljanja:

oko 10 ponavljanja



Vježba 5.

- Naziv vježbe: ustajanje sa stolca
- Početni položaj: sjedeći položaj (na stolici), leđa ravna, koljena postaviti u širini stopala, ruke u predručenju, dlanovi okrenuti prema tlu
- Opis vježbe: Iz početnog položaja uz udah podići se do stojećeg stava bez pomaganja rukama, a izdahom sjesti u početni položaj. Cijelo vrijeme leđa držati ravnima.
- Tempo gibanja: spor
- Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja



Vježba 6.

Naziv vježbe: ustajanje sa stolca

Početni položaj: sjedeći položaj (na stolici), leđa ravna, koljena postaviti u širini stopala, ruke u predručenju, dlanovi okrenuti prema tlu.

Opis vježbe: Iz početnog položaja uz udah podići se do stojećeg stava bez pomaganja rukama, a izdahom sjesti u početni položaj. Cijelo vrijeme leđa držati ravnima.

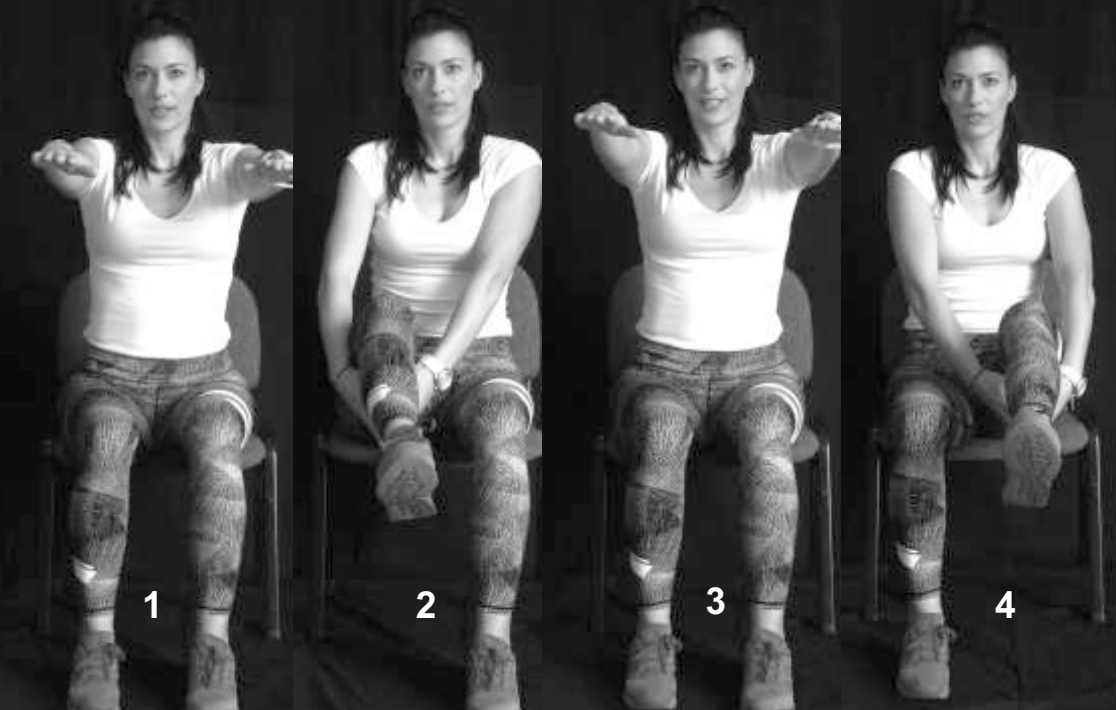
Tempo gibanja: spor

Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja



Vježba 7.

- Naziv vježbe: predručenje rukama-prednoženje nogama
- Početni položaj: sjedeći položaj (na stolici), leđa ravna, koljena u ravnini gležnjeva, ruke se nalaze u odručenju
- Opis vježbe: U početnom položaju izvesti udah te kroz izdah ići sa rukama u predručenje, istovremeno s jednom nogom u prednoženje. Udahom se vratiti u početni položaj te isto ponoviti drugom nogom.
- Tempo gibanja: spor
- Broj ponavljanja: oko 5 ponavljanja svakom nogom



Vježba 8.

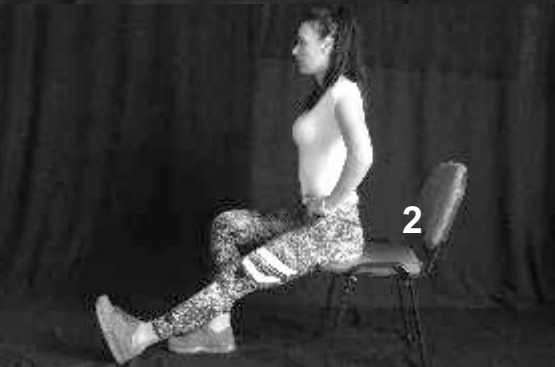
Naziv vježbe: podizanje koljena s pljeskom

Početni položaj: sjedeći položaj (na stolici), leđa ravna, stopala postaviti paralelno, koljena u širini stopala, ruke se nalaze u predručenju.

Opis vježbe: U početnom položaju napraviti udah, zatim uz izdah podići koljeno prema prsima, spuštati ruke te pljesnuti dlanovima ispod koljena. Izdahom spustiti nogu, a ruke vratiti u odručenje. Prilikom izvođenja vježbe što više podići koljena tako da ne savijamo leđa. Isto ponoviti drugom nogom.

Tempo gibanja: umjeren

Broj ponavljanja: oko 5 ponavljanja sa svakom nogom



Vježba 9.

- Naziv vježbe: fleksija-ekstenzija stopala
- Početni položaj: sjedeći položaj (na stolici), leđa ravna, stopala postaviti paralelno, koljena u širini stopala, ruke su na bokovima.
- Opis vježbe: Izvesti udah te uz izdah ispružiti jednu nogu. Prste potiskivati prema koljenu a petu gurati prema van. Na izdah se vratiti u početni položaj i ponoviti isto drugom nogom.
- Tempo gibanja: spor
- Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja svakom nogom



Vježba 10.

Naziv vježbe: podizanje na prste

Početni položaj: sjedeći položaj (na stolici), leđa ravna, stopala postaviti paralelno, koljena u širini stopala, ruke na bokovima.

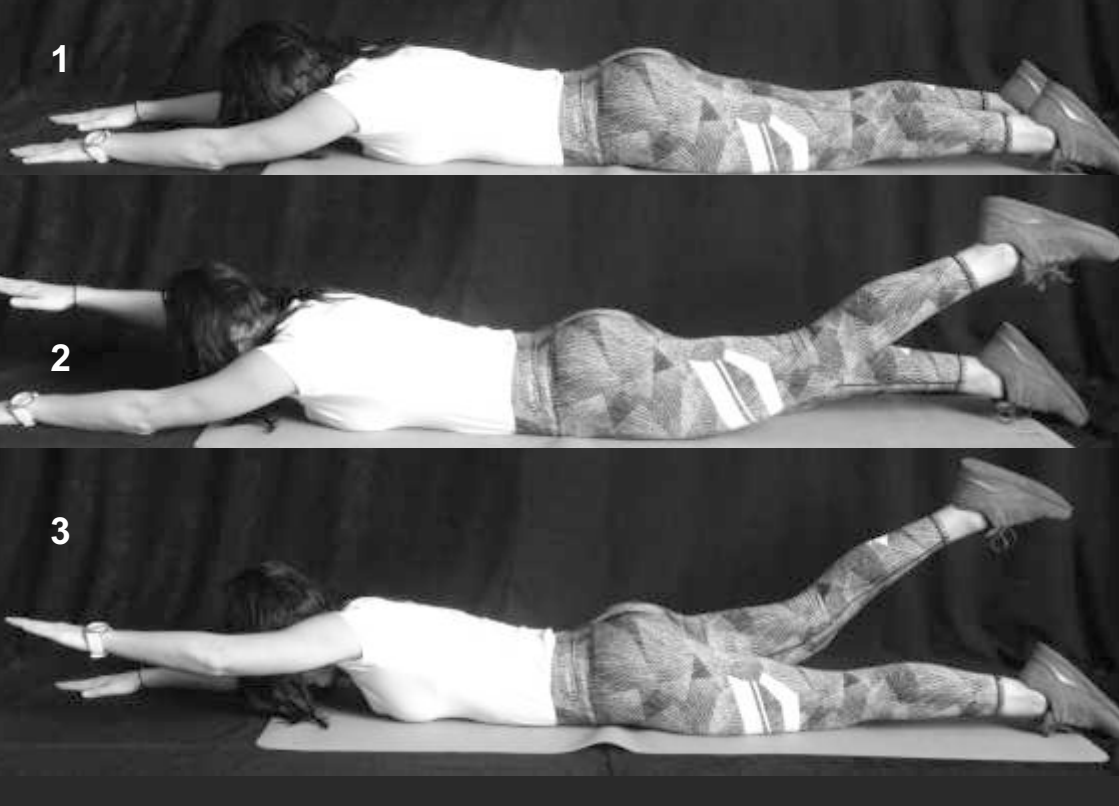
Opis vježbe: Izvesti udah i potisnuti pete prema tlu te podići što više prste prema gore. Izdahom spuštamo prste na tlo i podižemo pete što više gurajući prste o tlo.

Tempo gibanja: spor

Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja



VJEŽBE U LEŽEĆEM POLOŽAJU



Vježba 1.

Naziv vježbe:	podizanje suprotne ruke i suprotne noge
Početni položaj:	ležeći položaj na prsima, noge su ispružene na podlozi, uzručiti
Opis vježbe:	Udah u početnoj poziciji, a uz izdah istovremeno podići od podloge suprotnu ruku i suprotnu nogu, udahom se vratiti u početnu poziciju
Funkcija vježbe:	jačanje leđnih mišića
Tempo gibanja:	spor
Broj ponavljanja:	oko 5 ponavljanja suprotnom nogom, suprotnom rukom

1



2



Vježba 2.

Naziv vježbe: slovo S na prsima

Početni položaj: ležeći položaj na prsima i noge ispružene na podlozi

Opis vježbe: Pogrčeno uzručiti desnom, a pogrčeno zaručiti lijevom, udah u početnoj poziciji, uz izdah, ruke se podignu iznad tijela, a udahom se vraća u početnu poziciju

Funkcija vježbe: jačanje leđnih mišića i ramenog pojasa, te istezanje prsnih mišića

Tempo gibanja: spor

Broj ponavljanja: oko 5 ponavljanja jednom pa drugom rukom



Vježba 3.

Naziv vježbe: podizanje ramena

Početni položaj: stojeći stav, ruke su uz tijelo

Opis vježbe: Podižemo ramena prema gore i opuštamo prema dolje, noge su ostavljene u širini ramena uz lagano podizanje na prste.

Funkcija vježbe: jačanje mišića ramena obruča i mišića lista

Tempo gibanja: umjeren

Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja

1



2



3



Vježba 4.

Naziv vježbe: plivačke kretnje

Početni položaj: ležeći položaj na prsima, s licem okrenutim prema podlozi, ruke su opružene iznad glave u poziciji uzručenja

Opis vježbe: Ruke iz uzručenja privlačimo uz tijelo. Prilikom izvođenja kretnji plivanja potrebno je podignuti trup od podloge.

Funkcija vježbe: jačanje leđnih mišića, mišića nogu i ruku

Tempo gibanja: spor

Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja

1



2



Vježba 5.

Naziv vježbe: podizanje trupa

Početni položaj: ležeći položaj na prsima, ruke savijamo u laktovima, dlanovi su jedan na drugom ispod brade

Opis vježbe: Podignuti od podloge gornji dio trupa i obje ruke tako da se dlanovi ne odvajaju od brade.

Funkcija vježbe: jačanje leđnih mišića

Tempo gibanja: spor

Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja

1



2



Vježba 6.

Naziv vježbe: podizanje rukama do koljena

Početni položaj: ležeći položaj na leđima, koljena u fleksiji, a stopala paralelna u širini kukova, ruke na bedrima

Opis vježbe: Udahom povlačimo ruke prema koljenima, kontrahiramo trbušne mišiće, izdahom se vraćamo u početni položaj.

Funkcija vježbe: jačanje trbušnih mišića

Tempo gibanja: spor

Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja

1



2



Vježba 7.

Naziv vježbe: most na lopaticama

Početni položaj: ležeći položaj na leđima, koljena u fleksiji, a stopala paralelna u širini kukova

Opis vježbe: Podižemo zdjelicu tako da je opterećenje raspoređeno na stopalima i na gornjem dijelu leđa, a nikako na vratnom dijelu.

Funkcija vježbe: aktivacija mišića donjeg dijela leđa i stražnje strane natkoljenice

Tempo gibanja: spor

Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja



1



2

Vježba 8.

Naziv vježbe: križanje nogu

Početni položaj: ležeći položaj na leđima, obje noge su opružene, ruke su prislonjene na podlogu s dlanovima okrenutima prema podlozi

Opis vježbe: Potrebno je opružene noge križati jednu preko druge. Kukovi se rotiraju u stranu opružene noge ali se nastoje oba ramena zadržati na podlozi.

Funkcija vježbe: jačanje i istezanje mišića rotatora trupa

Tempo gibanja: umjeren

Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja



Vježba 9.

Naziv vježbe: otvaranje-zatvaranje koljena

Početni položaj: ležeći položaj na leđima, noge su savijene u koljenima

Opis vježbe: Noge su pod kutem od 90°, otvaramo koljena, guramo noge prema naprijed i zatvaramo koljena vraćajući ih u početni položaj.

Funkcija vježbe: jačanje respiratornih mišića te istezanje prepona

Tempo gibanja: umjeren

Broj ponavljanja: oko 10 ponavljanja



Vježba 10.

Naziv vježbe:	podizanje noge od podloge
Početni položaj:	ležeći položaj na leđima, ruke su uz tijelo, jedna noga pogrčena, druga opružena
Opis vježbe:	Polako podižemo jednu nogu od podloge dok nam druga ostaje pogrčena na podlozi, te ju spuštamo opruženu do podloge istim tempom.
Funkcija vježbe:	jačanje i istezanje trbušnih mišića i mišića prednje strane natkoljenice
Tempo gibanja:	spor
Broj ponavljanja:	oko 5 ponavljanja svakom nogom



Ova brošura tiskana je sredstvima Športske zajednice Grada Zada i uz potporu Grada Zadra, to jest sredstvima iz proračuna Grada Zadra.

www.szgz.hr