

Vježbajmo zajedno

složenije vježbe s velikom loptom

mr. sc. **Mario Kasović**, Kineziološki fakultet u Zagrebu, **Tatjana Antolić**, prof., Kineziološki fakultet u Zagrebu

U prošlom broju govorili smo o osnovnim načelima rada s velikom loptom te opisali i prikazali neke osnovne i jednostavnije vježbe s tim rekvizitom. Ovaj put opisane su

složenije i teže vježbe koje zahtijevaju angažman više mišića i više snage te bolju koordinaciju i ravnotežu. Ovaj sklop vježbi radi se nakon što se u potpunosti svladaju jednostav-

nije vježbe. Na treba vježbati manjim amplitudama, dok se ne usvoji pokret i stekne određena sigurnost. Svaka pojava boli znak je da nešto ne radimo kako treba.

Vježba broj 1 (a,b)

Početni položaj: Sjesti na sredinu lopte, leđa ravna, koljena postaviti u ravnini gležnjeva, stopala paralelno postavljena na tlo, malo šire od širine kukova. Uvući trbuh. Ruke opružiti u uzručenju.

Opis vježbe: Udahnuti te aktivno povlačiti laktove uz tijelo prema dolje, privlačeći lopatice jednu prema drugoj, kontrahirati mišiće leđa i izvesti izdah u krajnjoj poziciji. Kroz udah i relaksaciju vratiti se u početni položaj.

Izvođenje vježbe: 2 - 4 serije po 10 ponavljanja.



Vježba broj 2 (a,b)

Početni položaj: Sjesti na sredinu lopte, noge opružiti u prednoženju, stopala paralelna i čvrsto postavljena na tlo. Koljena čvrsto stisnuti jedno uz drugo. Leđa ravna i ruke u uzručenju.

Opis vježbe: Udahnuti te izdahom iz početnog položaja pretkloniti trup, ruke dovesti do predručenja i aktivno ih vući naprijed. Leđa cijelo vrijeme držati ravnima, a koljena opruženima. Radi boljeg održavanja ravnoteže, kukove potisnuti na loptu, a stopala u tlo.

Izvođenje vježbe: 2 - 4 serije po 10 ponavljanja.



Vježba broj 3 (a,b,c)

Početni položaj: Sjesti na sredinu lopte, leđa ravna, a koljena postaviti u poziciju iznad gležnjeva. Stopala postaviti čvrsto na tlu, šire od širine bokova. Ruke opružiti u odručenju.

Opis vježbe: Iz početnog položaja udahom izvoditi otklon tijela u jednu stranu, pri čemu dlanom ispred stopala treba dotaknuti tlo. Kontrahirati istu stranu trupa dok suprotnu istežemo, leđa držati ravno, pogled prati gornju ruku. Izdahom se vratiti u početni položaj. Isto ponoviti u drugu stranu.

Izvođenje vježbe: 2-4 serije po 10 ponavljanja.

**Vježba broj 4 (a,b)**

Početni položaj: Leći tako da se oslonite gornjim dijelom tijela na loptu. Stopala postaviti paralelno na tlo, malo šire od širine kukova. Koljena postaviti iznad gležnjeva. Podići kukove kako bi bili u ravnini s koljenima i ramenima. Ruke opružiti u uzručenju.

Opis vježbe: Iz početnog položaja napraviti udah te izdahom podignuti gornji dio trupa, kontrahirati mišiće trbuha te odvajati lopatice od lopte. Paziti da između brade i prsa ostane prostora i ne gurati glavu na prsa, pogled usmjeriti koso i gore. Ruke cijelo vrijeme držati u uzručenju. Udahom se vratiti u početni položaj.

Izvođenje vježbe: 2-4 serije po 10 ponavljanja.

**Vježba broj 5 (a,b)**

Početni položaj: Leći tako da se oslonite gornjim dijelom tijela na loptu. Stopala postaviti paralelno na tlo, malo šire od širine kukova. Koljena postaviti iznad gležnjeva. Podići kukove kako bi bili u ravnini s koljenima i ramenima. Ruke saviti u laktovima, glavu osloniti na dlanove.

Opis vježbe: U početnom položaju napraviti udah te izdahom saviti gornji dio leđa i kontrahirati mišiće trbuha. Jednu ruku opružati koso i gore preko tijela i istu lopaticu odvojiti od lopte. Paziti da između brade i prsa ostane mjesta, ne gurati glavu na prsa, pogled usmjeriti u stranu i gore. Udahom se vratiti u početni položaj. Isto ponoviti u drugu stranu suprotnom rukom.

Izvođenje vježbe: 2 - 4 serije po osam ponavljanja.





Vježba broj 6 (a,b)

Početni položaj: Sjesti na sredinu lopte. Potisnuti noge naprijed, saviti kukove i koljena te se spustiti u čučanj, pri čemu kut između natkoljenice i potkoljenice ne smije biti manji od 90 stupnjeva. Leđima se čvrsto osloniti na loptu. Ruke opružiti s obje strane lopte u funkciji održavanja ravnoteže. Jednu nogu opružiti ispred tijela malo iznad tla, drugom se osloniti, čvrsto postavivši stopalo na tlo.

Opis vježbe: Iz početnog položaja izvesti udah te izdahom snažno potiskivati tijelo od noge na koju ste oslonjeni prema natrag i lagano opružati nogu. Drugu nogu povlačiti kroz prednoženje opruženu za sobom malo iznad tla. Udahom se vraćati u početni položaj. Napraviti seriju vježbi jednom nogom, pa onda drugom.

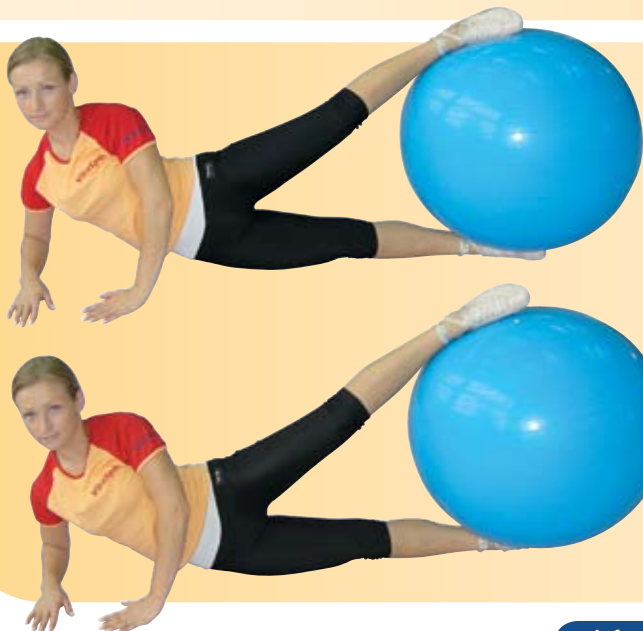
Izvođenje vježbe: 2-4 serije po osam ponavljanja.

Vježba broj 7 (a,b)

Početni položaj: Leći leđima na tlo, ramena opružiti, ruke opružiti uz tijelo na tlu. Koljena postaviti u ravninu kukova, stopala čvrsto na loptu.

Opis vježbe: Iz početnog položaja izvesti udah te izdahom nastaviti podizati zdjelicu i kukove prema gore sve dok tijelo nije u liniji: ramena, kukovi i koljena. Čvrsto se osloniti nogama o loptu. Udahnuti te izdahom postupno vratiti tijelo u početni položaj, kralježak po kralježak.

Izvođenje vježbe: 2 - 4 serije po šest ponavljanja.



Vježba broj 8 (a,b)

Početni položaj: Leći na bok tako da je gornji kuk u poziciji iznad donjeg, osloniti se na lakat donje ruke, a gornju postaviti ispred tijela radi održavanja ravnoteže. Leđa opružena. Loptu postaviti između gležnjeva. Koljena opružena.

Opis vježbe: Iz početnog položaja izvesti udah i podignuti loptu opruženim nogama iznad tla. Udahom se vratiti u početni položaj. Isto ponoviti na drugom boku.

Izvođenje vježbe: 3 serije po 10 ponavljanja.

Informacije:

VitaSport • Centar za sportsku rekreaciju osoba treće životne dobi • Trg sportova 10, ZP Mladost, 10000 Zagreb • tel. 098 / 31 56 32