

ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА

АНА СТАНИМИРОВИЋ II-3



ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА

Вежбе обликовања се деле на три основне групе:

- вежбе за **јачање мишића**
- вежбе за **релаксацију мишића**
- вежбе за **истезање мишића и повећање покретљивости**



ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА

- За одржавање функционалних способности организма користе се **вежбе обликовања за превенцију.**
- За активацију мишића који се не користе у дневном режиму користе се **вежбе обликовања за компензацију.**
- За отклањање слабости одређених делова мускулатуре, превеликог тонууса или мале зглобне покретљивости користе се **вежбе обликовања за корекцију.**



ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА

Према коришћењу справа и реквизита вежбе обликовања могу бити:

- вежбе обликовања **без реквизита** (самосталне, у пару, групне)
- вежбе обликовања **на справама** (рипстол, шведски сандук...)
- вежбе обликовања **са реквизитима** (лопта, обруч, вијача...)



ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА

Према топологији вежбе обликовања могу бити:

- **вежбе обликовања за рамени појас и руке**
- **вежбе обликовања за труп**
- **вежбе обликовања за карлични појас и ноге**



ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА



Задаци вежби обликовања:

- да ускладе дисање и извођење вежби
- да делују на тачно дефинисану мишићну групу или зглоб
- да се вежбама отклони могућност повређивања у наредним активностима
- да помогну да се организам припреми за веће напоре
- да се убрза циркулација крви да би се мишићи брже снабдевали кисеоником
- да се обезбеди правилно држање тела
- да се постигне боља координација покрета и нервно-мишићна адаптација за предстојећи рад

ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА



Захтеви које група вежби за обликовање треба да испуни:

- треба да садржи вежбе за истезање, релаксацију и јачање
- вежбе треба да иду од лакших ка тежим, од познатих ка непознатим
- треба да буду заступљене вежбе које делују на цео организам, водећи рачуна о правилном положају тела
- после вежби јачања треба да следе вежбе релаксације, а вежбе истезања ће бити ефикасније ако се раде после вежби јачања и релаксације

ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА - ПРИМЕРИ

Вежба I: Стојећи став, покрет главом наизменично напред-назад.

Циљ: јачање и истезање вратних мишића и повећање покретљивости у вратном делу кичме.



ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА - ПРИМЕРИ

Вежба 2: Стојећи став, покрет главом наизменично на једну па на другу страну.

Циљ: развој покретљивости и јачање мишића у вратном делу кичменог стуба.



ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА - ПРИМЕРИ

Вежба 3: Стојећи став, кружни покрети главом у леву па у десну страну.

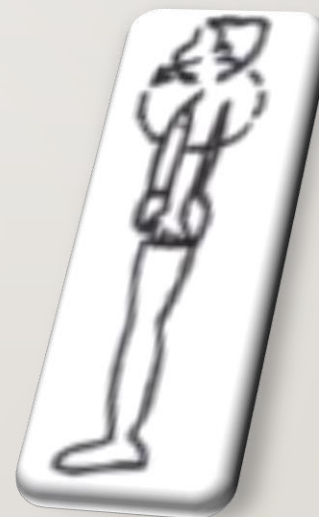
Циљ: јачање и развој покретљивости у вратном делу кичменог стуба.



ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА - ПРИМЕРИ

Вежба 4: Стојећи став, руке су поред тела. Описивати кругове раменима на једну, па на другу страну.

Циљ: истезање и лабављење мишића раменог појаса.



ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА - ПРИМЕРИ

Вежба 5: Стојећи став, руке у одручењу са стиснутим шакама. Описивати мале кругове, покрећући руке у раменом зглобу, покрећући руке у лакту и покрећући зглобове шака.

Циљ: јачање мишића руку и раменог појаса.



ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА - ПРИМЕРИ

Вежба 6: Из раскорачног става замахом олабављених руку изводити засуке трупом, наизменично на једну па на другу страну.

Циљ: истезање и релаксација мишића руку, раменог појаса и трупа.



ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА - ПРИМЕРИ

Вежба 7: Раскорачни став, руке на боковима. Изводити отклоне трупом наизменично на једну и на другу страну.

Циљ: јачање и истезање бочне стране трупа и развој покретљивости кичменог стуба.



ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА - ПРИМЕРИ

Вежба 8: Раскорачни став, руке спојене иза главе. Наизменично изводи дубоки претклон и усправ трупом.

Циљ: истезање мишића леђа и трупа.

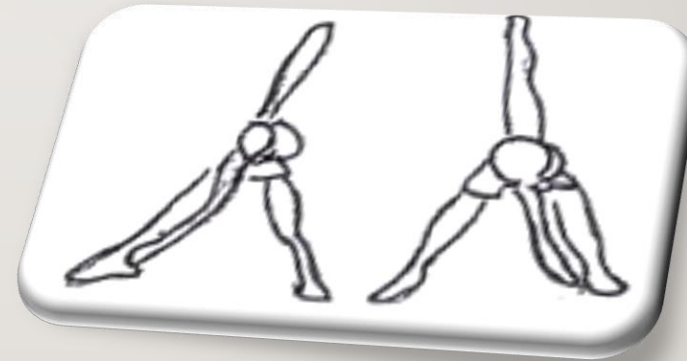


ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА - ПРИМЕРИ

Вежба 9: Раскорачни став, труп у претклону, руке у одручењу.

Ротирати труп наизменично у једну и другу страну, додирујући руком стопало супротне ноге.

Циљ: истезање мишића трупа, раменог појаса и руку.



ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА - ПРИМЕРИ

Вежба 10: Раскорачни став, руке на боковима. Изводити почучње наизменично на једну и другу ногу.

Циљ: јачање и истезање мишића ногу и карличног појаса.



ХВАЛА НА ПАЖЊИ!

