

Vežbe kod kuće #Stayathome

Prof. Dr Milena Mikalački, dr Darinka Korovljev

Ukoliko imate loptu, evo nekoliko korisnih vežbi koje možete primeniti kod kuće.

Potrebni rekviziti: Lopta & Strunjača

Obratite pažnju na disanje!

Često smo nesvesni disanja. Međutim, dah ili disanje predstavlja osnovni životni proces koji povezuje naš um i telo. Prilikom vežbanja, disanje bi trebalo da bude što prirodnije, spontano i kontinuirano, bez zadržavanja daha.

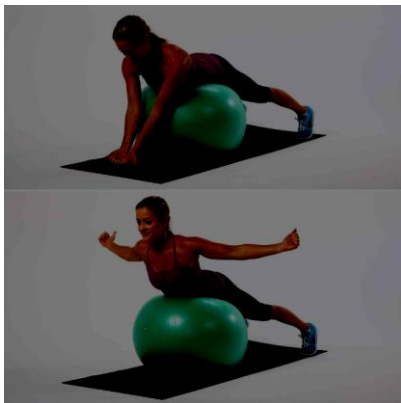
Tokom izvođenja vežbi, potrebno je lagano bez forsiranja, naglasiti izdisaj i udisaj i pokušati produbljeno disati. Dosadašnja istraživanja potvrdila su da produbljeno i kontinuirano svesno disanje, može uticati na bolje efekte vežbi, bolju koncentraciju i čak smanjenje bolova u mišićima leđa (Gobbo & Co – Workers, 2019)

Preporučuje se da pre početka vežbanja uradite nekoliko dubokih udisaja i izdisaja, kao i na kraju vežbanja. To će doprineti boljoj efikasnosti samog izvođenja vežbi i otkloniti eventualne posledice stresa.

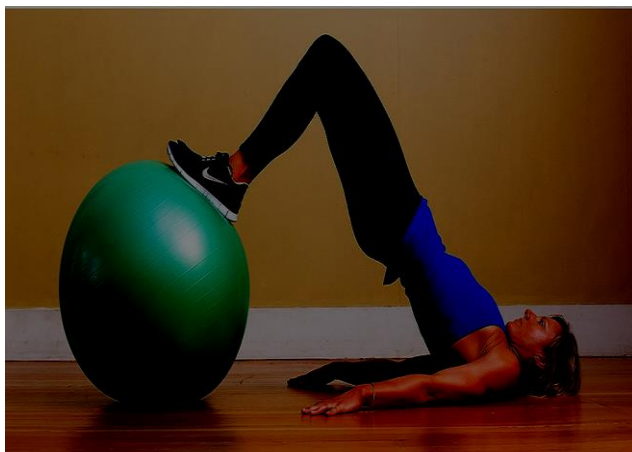
Vežba 1. : Iskorak – ovu vežbu možete izvoditi 12-15 ponavljanja, na svakoj strani, levom i desnom nogom. U zavisnosti od nivoa vaše fizičke forme, možete uraditi dve do tri serije ponavljanja. Potrebno je da postavite stopalo na loptu, zatim odgurnite loptu jednom nogom unazad a drugom se spuštate u polučučanj.



Vežba 2. Jačanje mišića leđa – ovu vežbu možete izvoditi 10 puta, u zavisnosti od nivoa vaše fizičke forme možete uraditi dve do tri serije. Potrebno je iz početnog položaja odvođeći opružene ruke u stranu, uraditi zaklon trupom, ležeći na lopti i vratiti se do početnog položaja.



Vežba 3. jačanje mišića zadnjice i donjeg dela trupa - Prilikom izvođenja ove vežbe, potrebno je odizati zadnjicu i trup, ležeći na leđima i oslanjajući se povijenim nogama u zglobu kolena na loptu, potom spustiti trup i zadnjicu na podlogu. Od zavisnosti od nivoa vaše fizičke forme, možete uraditi 10 ponavljanja u seriji, dve ili tri uzastopne serije ponavljanja.



Vežba 4. - Jačanje mišića trbuha: Sedeći na lopti sa povijenim nogama u zglobu kolena, postavite ruke iza potiljka. Potom, naizmenično, težite odižući trup, ka jednoj pa ka drugoj nozi, aktivirajući mišiće trbuha, i podižući trup do položaja sedećeg na lopti. Potrebno je izvesti 10 ponavljanja u seriji i u zavisnosti od nivoa vaše fizičke forme možete uraditi dve do tri serije ponavljanja.

