

ZAŠTO JE POTREBNO ZAGRIJAVANJE

Zagrijavanje je potrebno za pripremu krvožilnoga i skeletno-mišićnog sustava na zahtjeve koje pred sportaša postavlja vježba.

Smatra se da zagrijavanje dovodi sportaša u takvo fiziološko stanje koje će mu poboljšati sportsku uspješnost te će mu omogućiti da djeluje i izvede svoju aktivnost na najvišoj mogućoj razini.

U tu se svrhu koriste različite fizičke aktivnosti, ali i drugi načini zagrijavanja, poput toplih kupki, toplih tuširanja i slično. Tijekom procesa zagrijavanja događaju se fiziološke prilagodbe u dišnom, metaboličkom, skeletno-mišićnom sustavu, živčanom i cirkulacijskom sustavu, a mnoge ovise o povišenju tjelesne temperature.

NEKE OD VJEŽBI ZAGRIJAVANJA !



ZAGRIJAVANJE

Zagrijavanje je obvezno prije negoli se započne s bilo kojom vrstom vježbanja i treninga.

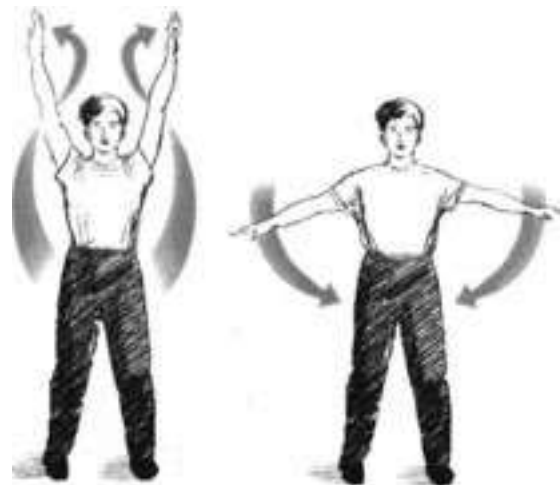
Smatra se da zagrijavanje, osim poboljšanja izvedbe motoričke aktivnosti, smanjuje i rizik od ozljede.



ZAGRIJAVANJE

Pod zagrijavanjem, općenito, smatramo ritmičke pokrete cijelog tijela čija je svrha:

- ubrzavanje cirkulacije - poboljšana opskrba mišića krvlju
- postupno povećavanje tjelesne temperature
- stimuliranje rada srca i pluća
- psihološka priprema za vježbanje ili trening
- prevencija ozljeda zglobova i mišića.



ZAGRIJAVANJE

Zagrijavanje bi trebalo trajati između osam i dvanaest minuta. Trajanje zagrijavanja može ovisiti o klimi - tamo gdje je klima hladnija zagrijavanje bi trebalo trajati dulje nego u područjima s toplijom klimom.

Ukoliko ste se dobro zagrijali, moralo bi vam biti vruće.



Chris Phillips

Vježbe oblikovanja mogu se primjenjivati u smislu:

Kao stimulativno sredstvo u održavanju opšte funkcionalne sposobnosti organizma, ali i kao vježbe za pripremu lokomotornog aparata za složenije tjelesne aktivnosti većeg radnog opterećenja.

U smislu angažovanja onih mišićnih grupa koje su rjetko bile angažovane u dnevnim radnim aktivnostima

prevencije

kompensacije

Korektivno



PREMA FIZIOLOŠKOM UTICAJU VJEŽBE OBLIKOVANJA DJELIMO NA:

Vježbe za jačanje mišića imaju zadatak da podignu opću tjelesnu sposobnost učenika s obzirom da od mišićne snage zavisi radna sposobnost učenika ali i držanje tijela.

Vježbe istezanja se koriste u cilju izduživanja kratkih mišića. Pokretljivost aparata za kretanje je aspekt njegove sposobnosti. Poznato je da pokretljivost zavisi od dužine tetiva, ligamenata te konstrukcije zglobova i dužine mišića.

Vježbe labavljenja koristimo kada želimo da suviše zategnute mišiće opustimo odnosno olabavimo. Poznato je da odgađenje zamora zavisi, između ostalog, od sposobnosti da se olabavi i neangažirani mišić.

vježbe za jačanje mišića

vježbe za rastezanje tetiva i mišića

vježbe za labavljenje mišića



Opis vježbe:

1. Cilj:

Razvoj pokretljivosti u vratnom dije lu kičmenog stuba.

Ilustracija:



2. Cilj:

Jačanje i istezanje mišića ramenog pojasa.



3. Cilj:

Jačanje mišića leđa i bočne strane trupa.



4. Cilj:

Istezanje mišića leđa i razvoj pokretljivosti kičmenog stuba.



5. Cilj:

Jačanje mišića ruku, ramenog pojasa i prednje strane tijela.



6. Cilj:

Jačanje mišića zadnje strane tijela.



7. Cilj:

Jačanje i istezanje mišića nogu. Istezanje mišića leđa.



Uticaj vježbe:

Opis:

U stojećem stavu „kružiti“ glavom u jednu i drugu stranu.

Opis:

P. P. Spetni stav. Sa rukama zgrčenim u laktovima izvodi bočne krugove.

Opis:

P. P. Raskoračni stav, ruke pored tijela, odružiti, izvesti pretklon trupom ka jednoj nozi i vratiti se u p. p. Vježbu izvodi naizmjenično u jednu i drugu stranu.

Opis:

P. P. Raskoračni stav, ruke spojene u zaručenju. Zamahom ruku izvesti duboki pretklon trupom i vratiti se u p. p.

Opis:

P. P. Čučanj za rukama. Odracom nogu vratiti se na isti način u p. p.

Opis:

P. P. Ležeći na stomaku, ruke spojene iza glave. Podići istovremeno trup i zanožiti nogom. Vratiti se u p. p. Isto i drugom nogom.

Opis:

Držeći rukama prste nogu, izvodi naizmjenično čučanj i ispravljanje nogu u koljenama.

Opis vježbe:

1. Cilj:

Jačanje i istezanje vratnih mišića. Povećanje pokretljivosti kičme u vratnom dije lu kičme.

2. Cilj:

Istezanje i labavljenje mišića ramenog pojasa.

3. Cilj:

Labavljenje mišića ruku i ramenog pojasa.

4. Cilj:

Jačanje i istezanje i istezanje mišića bočne strane trupa. Povećanje pokretljivosti kičmenog stuba.

5. Cilj:

Jačanje i istezanje mišića trupa.

6. Cilj:

Jačanje i istezanje mišića nogu i karličnog pojasa.

7. Cilj: Istezanje mišića leđa, nogu i bočne strane trupa i karličnog pojasa. Povećanje pokretljivosti kičmenog stuba.

8. Cilj:

Jačanje mišića cijelog tijela.

Ilustracija:



Uticaj vježbe:

Opis: U stojećem stavu pokretati glavu naprijed-nazad, lijevo-desno i kružno.

Opis: U stojećem stavu opisivati bočne krugove jednom rukom, druga ruka nalazi se na velikom grudnom mišiću. Istu vježbu ponoviti i drugom rukom.

Opis: P. P. Stojeći stav, ruke u području. Pustiti da ruke labavo "padnu" i ukrste se ispred brade, a zatim ih vratiti zamahom u p. p.

Opis: P. P. Raskoračni stav. Izvoditi otklone trupom, naizmjenično u jednu pa u drugu stranu, tako da ruka sa kojom se pregina bude oslonjena na bok, a suprotna se nalazi u uzručenju.

Opis: P. P. Raskoračni stav, trup u pretklonu, ruke spojene i slobodno vise. Zamahom ruku izvoditi sukcanje trupom u jednu pa u drugu stranu i pri tom rukama opisivati kružnicu.

Opis: P. P. Raskoračni stav sa rukama na bokovima. Izvoditi duboke počučnje naizmjenično na jednu i drugu nogu.

Opis: P. P. Sjedeći, noge su široko raširene u stranu. Dodirivati tlo što dalje ispred sebe i u stranu.

Opis: P. P. Stojeći stav. 1- Čučanj; 2-Upor za rukama; 3- Čučanj; 4-Skok u zark-uspraviti se