

Srednja škola Bol, Bol

Školska godina: 2014./2015.

VJEŽBAJTE S NAMA!

Brošura 4. a razreda



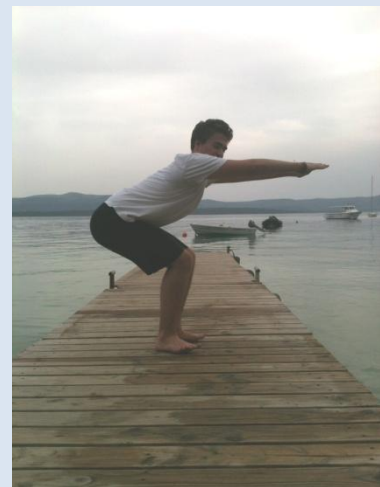
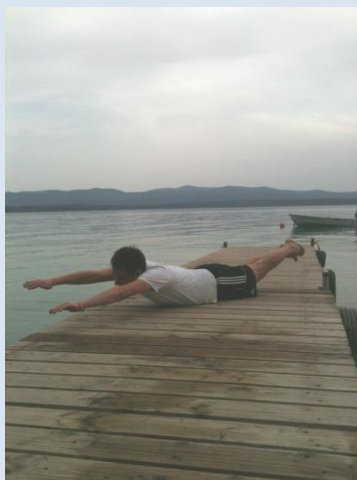
SADRŽAJ

Općepripremne vježbe (OPV)	3
Vježbe istezanja.....	5
Sveobuhvatne vježbe u kompleksu OPV-a.....	9
Vježbe snage.....	13
Vježbe oblikovanja	19

Pokrovitelj: Srednja škola Bol

Sudjelovali u izradi:

- mentor: Kristina Poklepović, prof.
- lektor: Ljubica Kusanović, prof.
- autor: Ivana Radić, 4.a
- foto modeli: učenici 4.a razreda



Općepripremne vježbe (OPV)

Ove vježbe možemo izvoditi bilo kad i bilo gdje, sami ili u društvu, samo je potrebna volja i znanje i brzo postaju lijepa navika te način kako očuvati svoje zdravlje.

1. Zašto provodimo ove vježbe?

Vježbe provodimo s ciljem svestranog utjecaja na lokomotorni aparat- sustav organa za pokretanje u svrhu očuvanja i poboljšanja motoričkih sposobnosti: fleksibilnosti, snage, izdržljivosti, eksplozivnosti, koordinacije i ravnoteže.

2. Kakve su ovo vježbe i gdje se primjenjuju?

Ovo su izabrane vježbe koje svojim sadržajem obuhvaćaju funkcionalno kretanje tijela topološkim redom. Primjena kompleksa OPV poznata je u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture kao priprema tijela za povećane fizičke napore. Poznata je primjena kompleksa OPV i u trenažnom procesu bilo koje sportske grane i discipline. OPV su svoju popularnost stekle i kao rekreativni sustav vježbi za svakodnevno razgibavanje i poboljšanje ili održanje dobre fizičke kondicije kroz samostalno vježbanje, ali i unutar fitness centara u vidu pilatesa, body mind tehnike, aerobike i slično.

3. Koliko se vježbe izvode i na koji način?

Preporučljivo vrijeme za provedbu OPV kreće se od 10 do 30 minuta u nastavi, a kao zasebni rekreacijski program održavanja fizičke spremne u prosjeku od 20 do 60 što se regulira tempom izvedbe, brojem ponavljanja, opterećenjem i vježbama istezanja o kojima će nešto kasnije biti više riječi.

4. Koliko puta treba ponoviti vježbe da bi imale dobar učinak?

Preporučljivi broj ponavljanja kretnji i razgibavanja je od 15 do 20 puta, vježbi oblikovanja od 10 do 15, vježbi snage u serijama 3 puta po 15 ponavljanja, vježbi istezanja u trajanju od 15 do 30 sekunda za svaku regiju te nekoliko puta po 10 sekundi u toku treninga.

5. Što nam može pomoći u vježbanju?

OPV vježbe je moguće raditi sa ili bez pomagala- rekvizita. Napomenut ćemo samo neke od njih: lopte, pilates lopte, vijače, bučice, utezi, elastične trake, stolice, ili partner za vježbe u parovima. OPV vježbe koje radite bez rekvizita zaista možete izvoditi bilo kada i bilo gdje.

6. Zašto je vježbanje korisno?

Uz sve postojeće tehnike, od rotacija, preko istezanja, do kontrakcije i relaksacije mišića, možete poboljšati cirkulaciju krvi u vašem tijelu, smanjiti stress, razviti mišiće, ali ujedno, osim ovih fizičkih stavki, možete poboljšati i psihu te postati čvršći i osjećati se ljepše. Vježbanjem se izlučuje hormon zadovoljstva i sreće. Kada ste zadovoljni sobom, zadovoljniji ste i svijetom oko vas.

Želja nam je poslati poruku: vježbajte!

Vježbanje uvijek ima pozitivan odjek na vas koji vježbate, ali i na okruženje. Sport je fenomen gledajući ga s različitih aspekata- već samim time što ga nazivamo aktivnim odmorom shvaćamo mnogo toga.

Vježbanjem dobivate osjećaj razgibanosti i veselja te znoj i trenutni te ugodni zamor mišića, a na poslijetku i efekt koji vam je bio cilj.

Citati: "U zdravom tijelu- zdrav duh!"- narodna izreka

"Želiš li promijeniti svijet, počni od sebe."- M. Gand

Nemojte shvatiti prekasno značaj ovih vježbi. Koristite ih već sad u svrhu prevencije, eventualno korekcije manjih zdravstvenih problema. Kad se primjenjuju OPV kao korektivna gimnastika tad su već nastupile deformacije. No, upravo ponovno ove vježbe imaju važnu ulogu i tad, ali tad je bol već prisutna, pokret ograničen i vježbe često nisu startno veselje i lijepa navika nego potreba i izazov.

Vježbajte zato zajedno s nama već sad zbog zdravlja, sreće, veselja, zadovoljstva i zahvalnosti za ljepotu pokretanja.

Pokrenite se i **vježbajte zajedno sa nama!**



Vježbe istezanja

Istezanje je poželjno izvoditi prije i poslije treninga, prije jer služi kao priprema onih mišićnih skupina koje će biti najviše angažirane tokom vježbanja, a zatim kao prevencija u smanjenju ozljeda, djelujući na mišiće.

1. Zauzeti određenu poziciju i 10 sekundi održati mišić u istezanju do granice boli
2. Ponoviti isti postupak, ali pokušati duže izdržati (10-30 sekundi)
3. Odmoriti se i opustiti
4. Nakon treninga zadržati ugodan položaj i svjesno ga prodisati prateći 5-10 ciklusa udisaja-izdisaja

Istezanja trupa-prednje i stražnje strane-mišića trbuha i leđa

1. Zaklon trupom- "KOBRA"



2. Pretklon u sjedu- "KLANJANJE"



3. Klečeci "MAČKA-PAS"

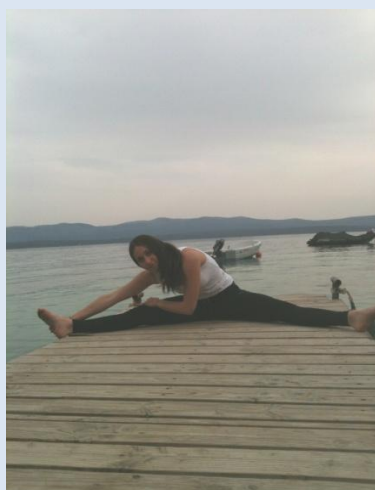


4. Upor klečeci "MAČKA-PROTEZANJE"

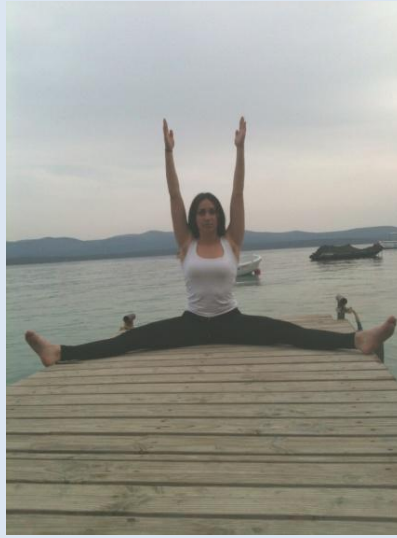


Istezanje prepona, zdjelične zone i- nogu i trupa

1. Otklon trupom u sjedu raznožnom-



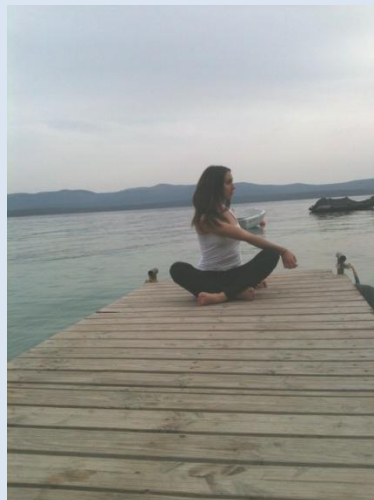
2. Pretklon trupom u sjedu raznožnom-



3. Fleksija potkoljenice u sjedu- "SIRENA"

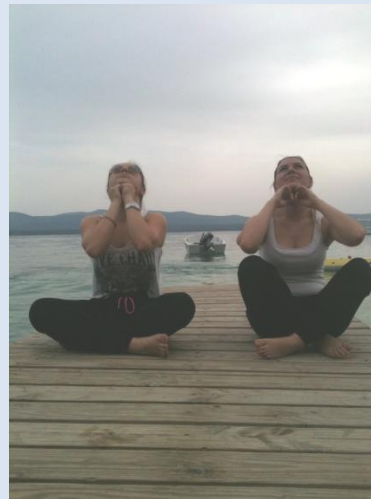
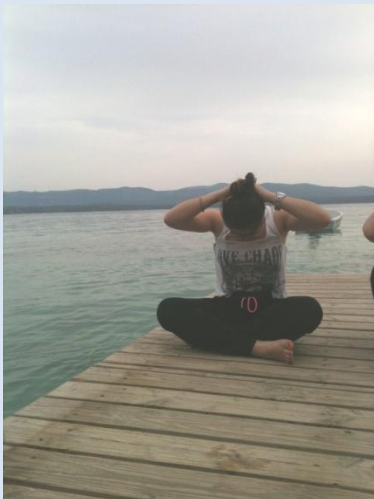


4. Zasuk trupom- "SVRDLO"



Istezanja vratne i ramene zone

1. Aktivni potisak ruku o potiljak, bradu, sa strane ili u uzručenju



2. Prepleteno uzruči u turskom sjedu



3. Špagat za fleksibilne vježbače ☺



Sveobuhvatne vježbe u kompleksu OPV-a

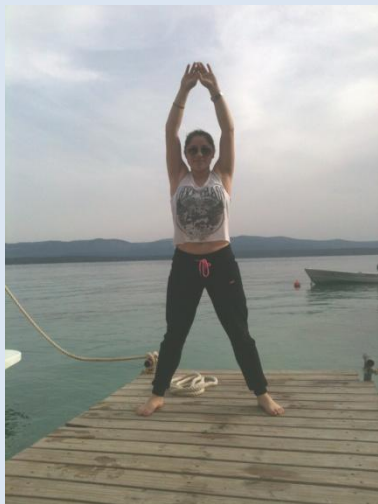
NAJČEŠĆE SE PITAMO KAKO KRENUTI VJEŽBATI?

Osim unutarnje motivacije potrebno je znati da je za početak vježbanja poželjno dobro i “pripremiti”. Upravo sveobuhvatna vježba ima taj cilj- pripremiti i pokrenuti naše tijelo u akciju, uposliti jednakomjerno kardiorespiratorni sustav kao i što veći broj zglobno-mišićnih skupina.

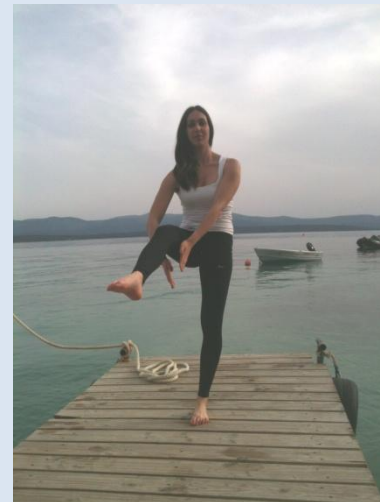
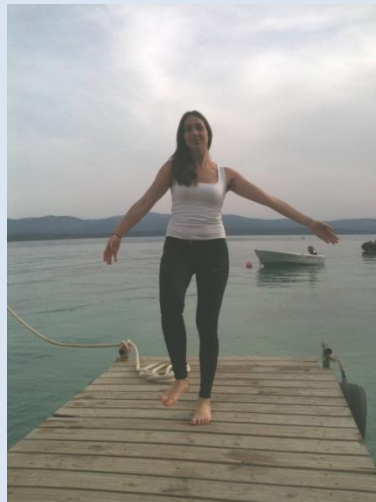
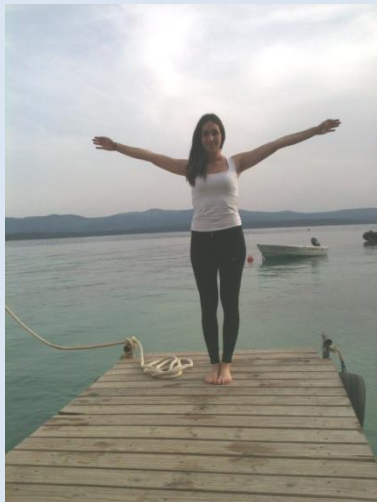
Sveobuhvatne vježbe izvode se u svrhu osnovne opće aktivacije tijela – ovu vježbu nazivamo prvom vježbom kompleksa. Uvijek se odvija kroz skip, poskok ili skok, u izmjenama pozicija-stavova u svrhu ubrzavanja rada kardiorespiratornog sustava.

Iz priloženog prikaza vježbi za početak možete izabrati jednu, omiljenu, ili nekoliko složenih vježbi ukoliko ste u boljoj kondiciji. Preporučljiv broj ponavljanja vježbe je od 10 do 15 puta u trajanju do 30 sekundi.

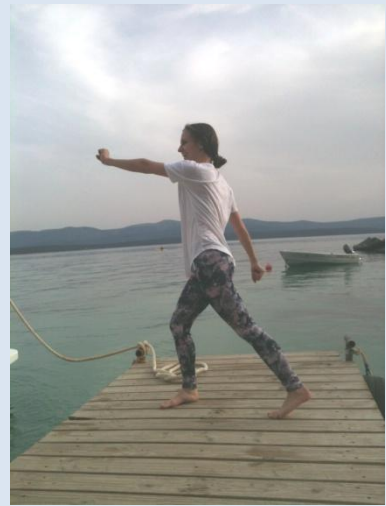
1. Sunožno- raznožni poskok- “JUPI”



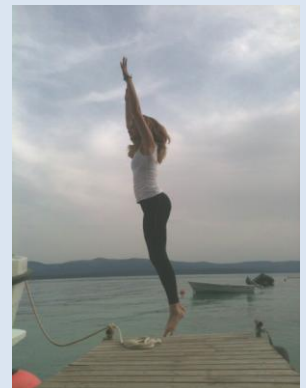
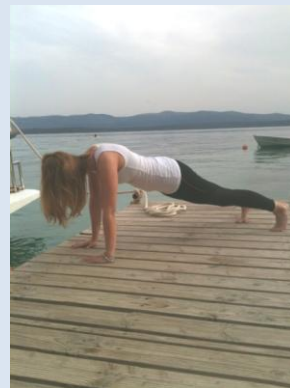
2. Pljeskom ispod noge- “HAPPY DANCE 1”



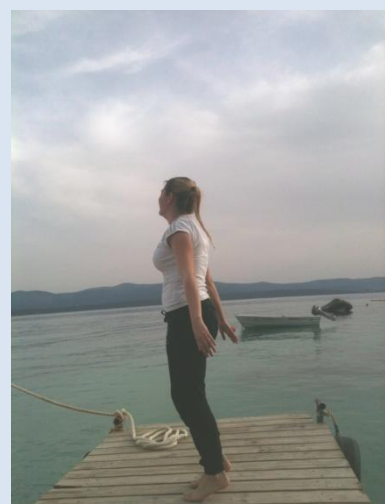
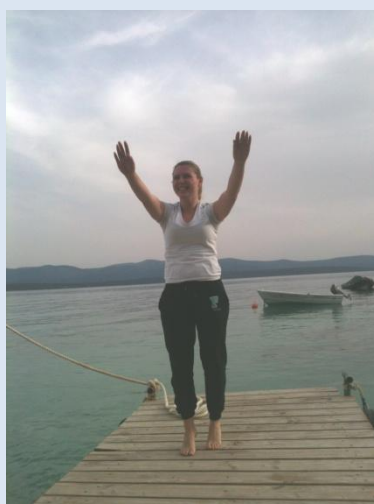
3. Dijagonala poskok s izmjenom ruku u predručenju- "HAPPY DANCE 2"



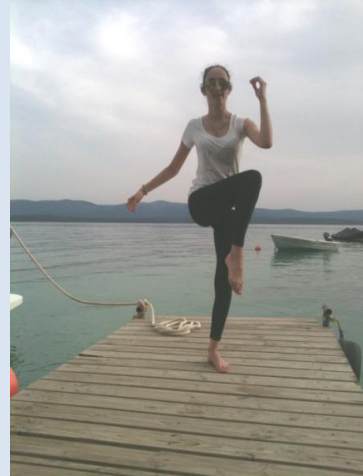
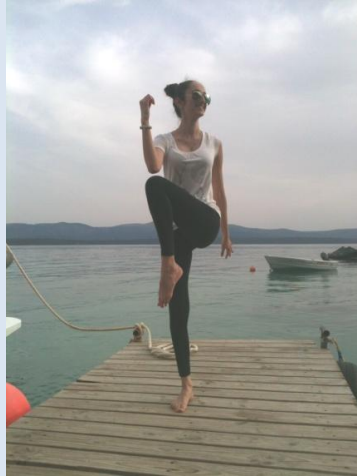
4. Upor-čučanj-skok- "MARINCI"



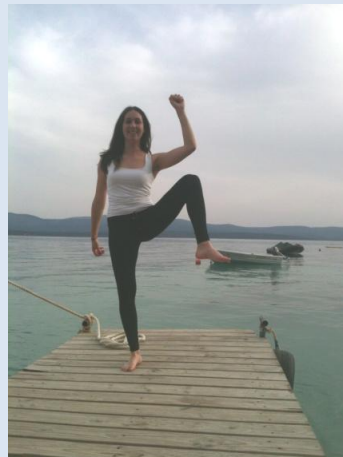
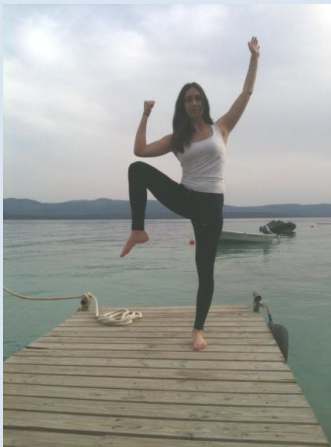
5. Rotacija kroz s poskok- "VOLIM SE GIBAT', GIBAT'!"



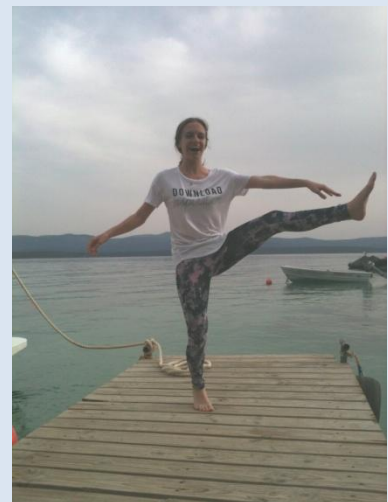
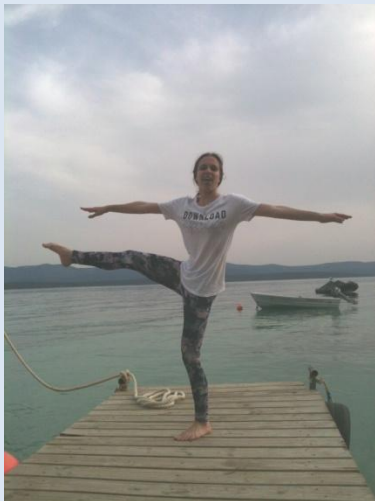
6. Lakat-suprotno koljeno- "CIK-CAK"



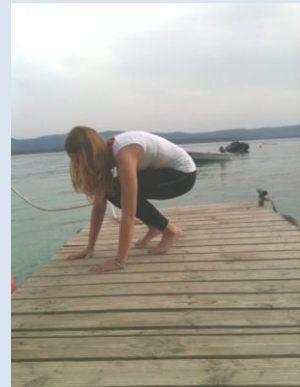
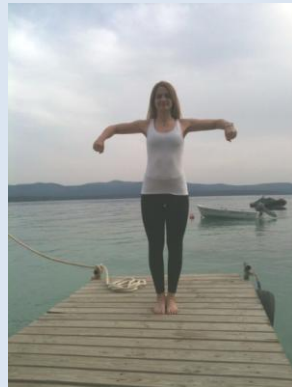
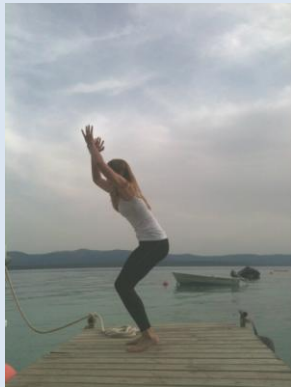
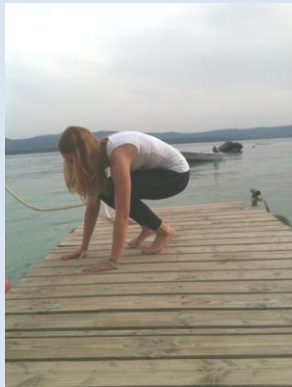
7. Lakat- koljeno - "GOLMANSKA VJEŽBA"



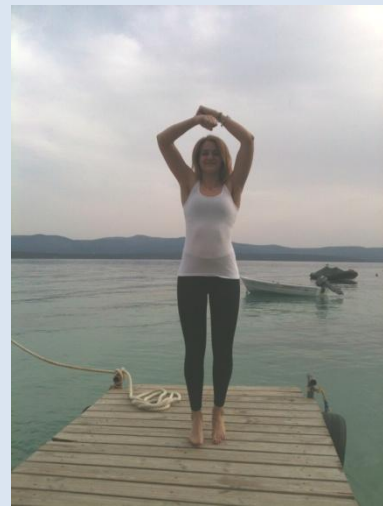
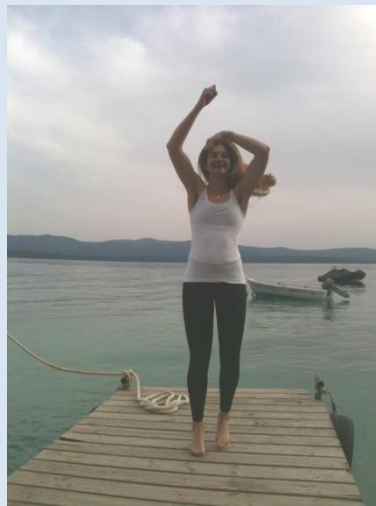
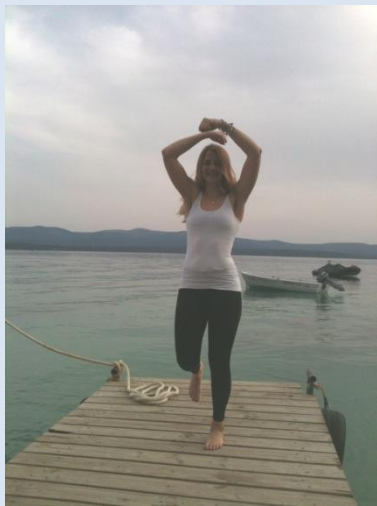
8. Golmanska vježba- "LOVI PRSTE"



9. Letenje kroz skip (može i iz čučnja)- "FAZANOV LET"



10. Rotacija kroz skip- "SHAKIRA"



Vesela ekipa djevojaka iz 4.a razreda koja je za vas demonstrirala važnost sveobuhvatne vježbe!

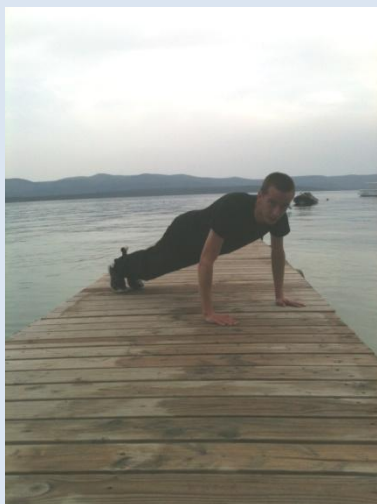


Vježbe snage

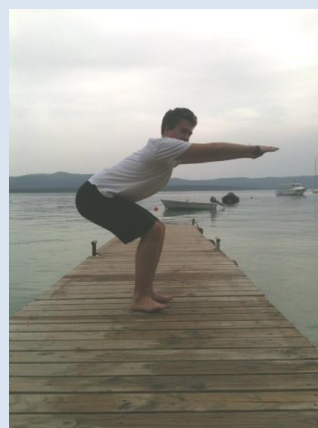
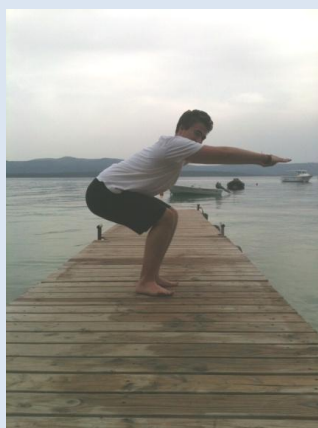


Vježbe snage je preporučljivo izvoditi u serijama 3 x 10/15/20 ili do "svog otkaza". Možemo ih uključiti u osnovni kompleks općepripremnih vježbi ukoliko za cilj imamo i razvoj snage, a ne samo oblikovanja i fleksibilnosti.

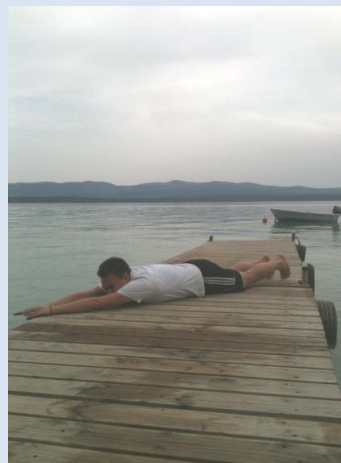
1. Sklekovi



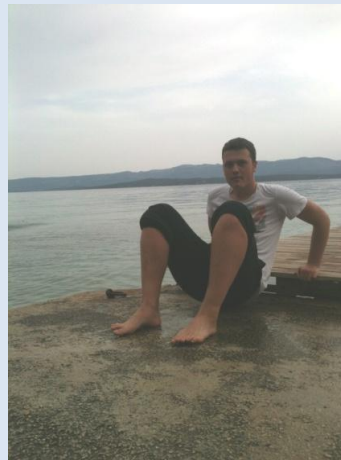
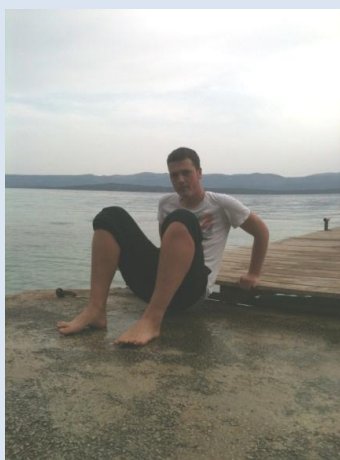
2. Čučnjevi



3. Leđnjaci- padobranci



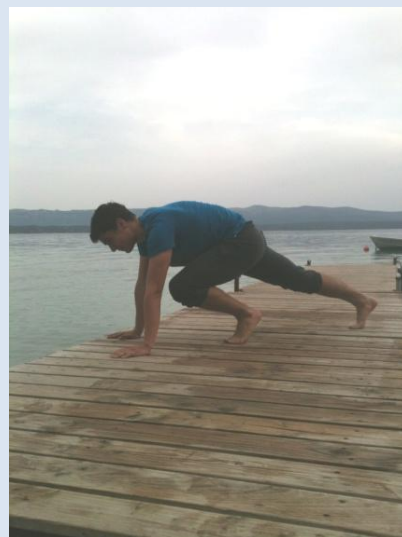
4. Upor pred rukama (triceps)



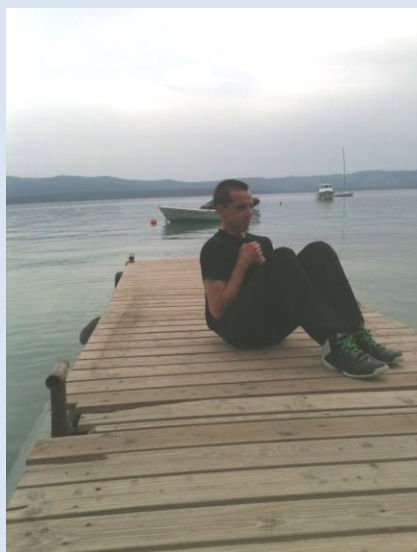
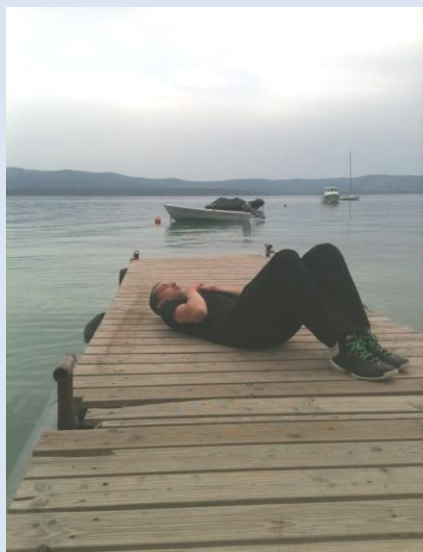
5. "PLENK"



6. "ALPINIST"



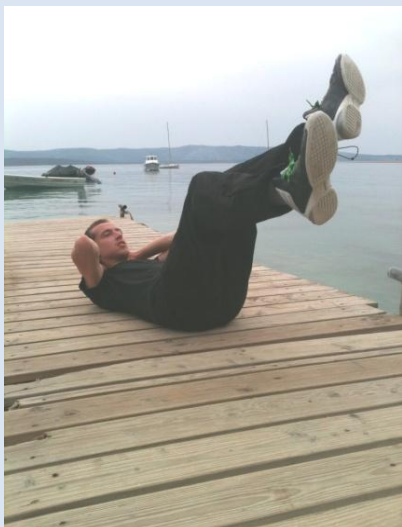
7. Iz ležanja-sjed



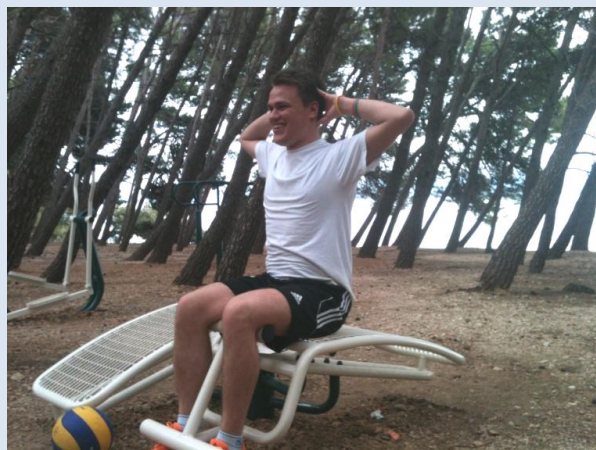
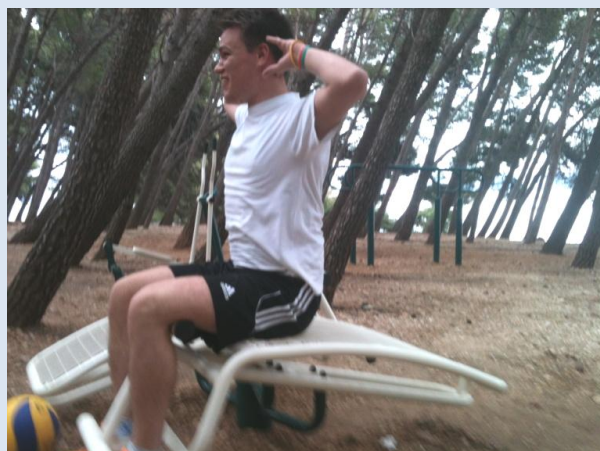
8. Boksački trbušnjaci zasukom



9. "SKLOPKA" za donje trbušnjake



10. Podizanje trupa na rimskoj kosoj klupi



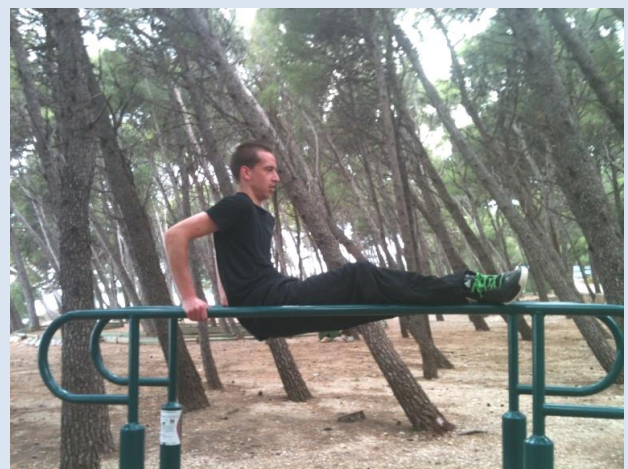
11. Zgibovi u visu



12. Sklek na paralelnim ručkama (dubinski sklekovi)



13. Upor prednji



14. Upor na paralelnim ručama



Ekipa mladića 4.aa koji su demonstrirali vježbe snage!

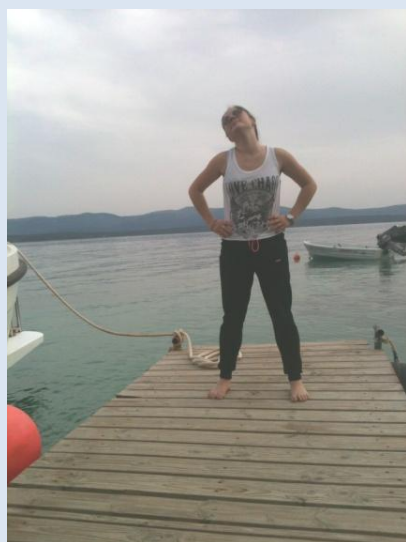
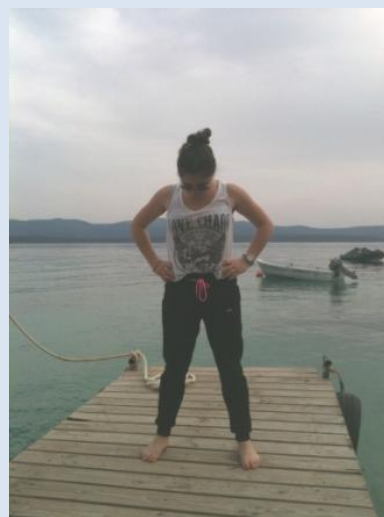


Vježbe oblikovanja

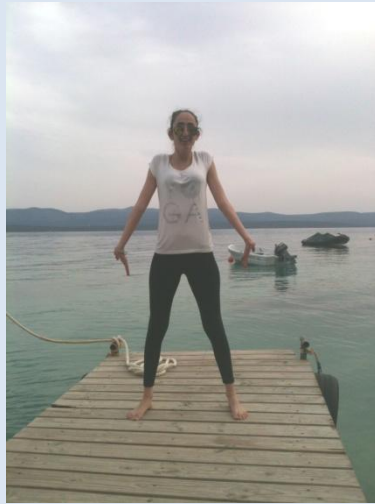
Rotacijskim vježbama utječemo na pokretljivost zglobova. Naravno, uvijek možete u pauzi tokom vježbanja ubaciti prethodno spomenuto istezanje da opustite mišiće.

Vježbe za gornji dio tijela: vratno rameni pojas, ruke i mišiće trupa

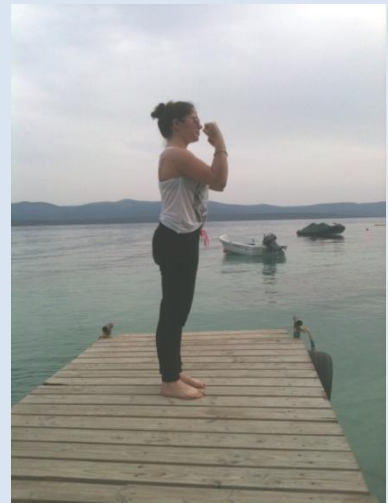
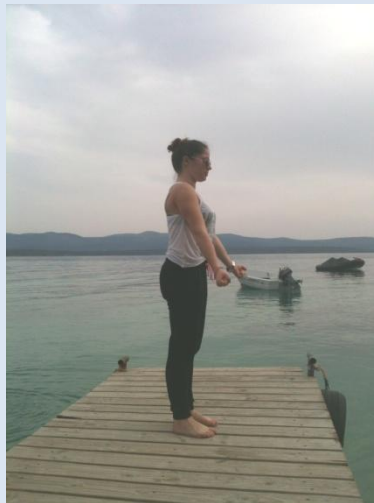
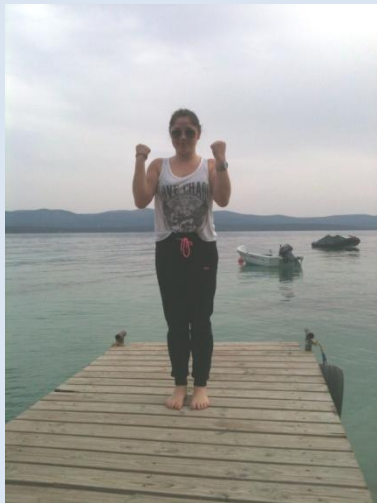
1. Vratna zona- zagrijavanje 10 puta desno, 10 puta lijevo
- kretnja glavom naprijed, natrag, desno, lijevo- ponavljanje 10 puta



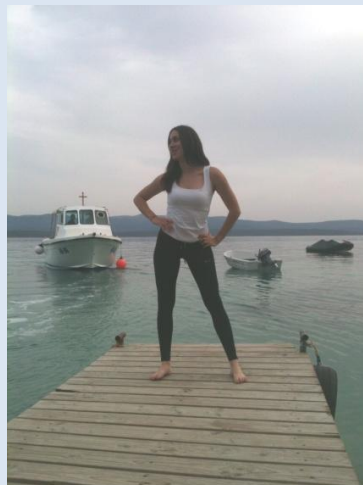
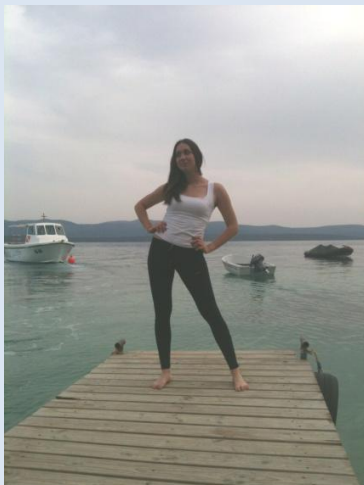
2. Vježbe za rameni pojas- rotacija naprijed –natrag
- podizanje i spuštanje ramena



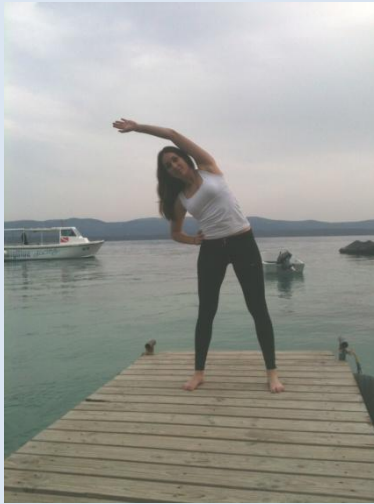
3. Vježbe za ruke savijanje i pružanje uz kontrakciju šakom



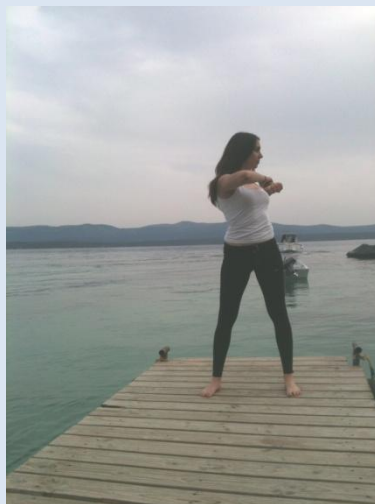
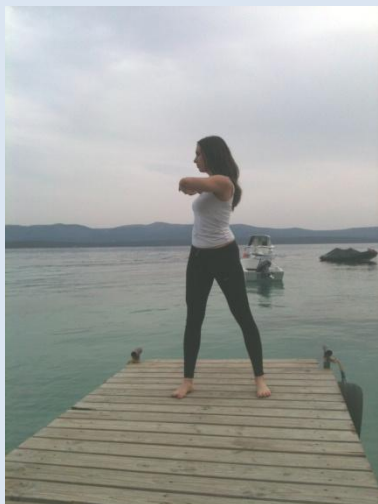
4. Priprema mišića trupa- rotacijom iz zgloba kuka velikom amplitudom u svim smjerovima



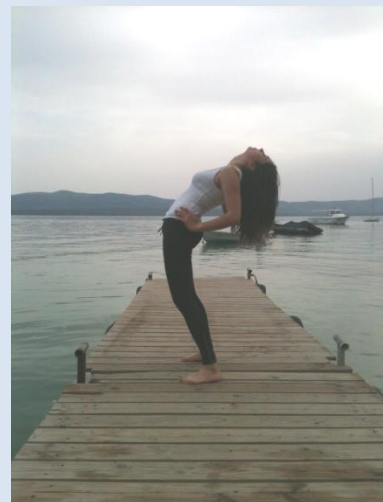
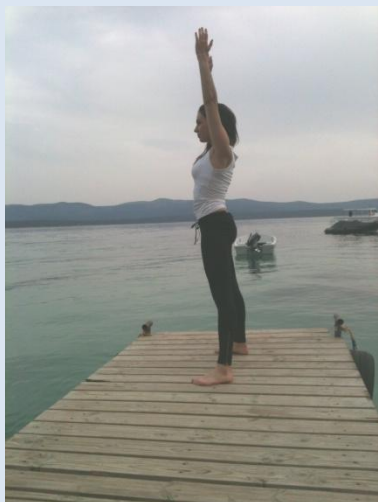
5. Otkloni trupom



6. Zasuci trupom



7. Pretkloni trupom (duboki)–zaklon



8. Vodoravni pretklon trupom



9. Zasuci u pretklonu- vjetrenjača

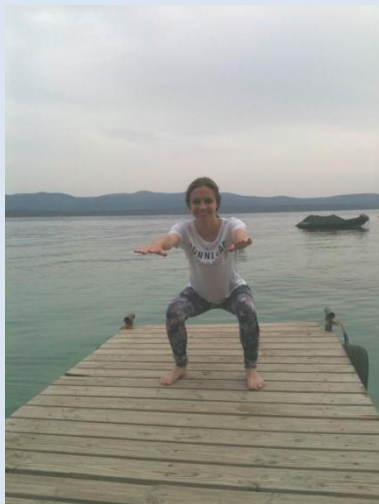


Vježbe oblikovanja za donji dio tijela: noge, stražnjica, zdjelična zona

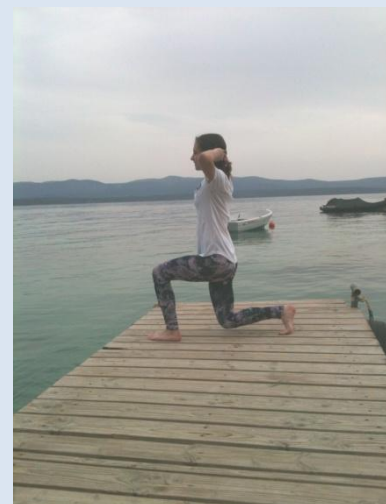
1. Rotacija koljenima



2. Čučnjevi



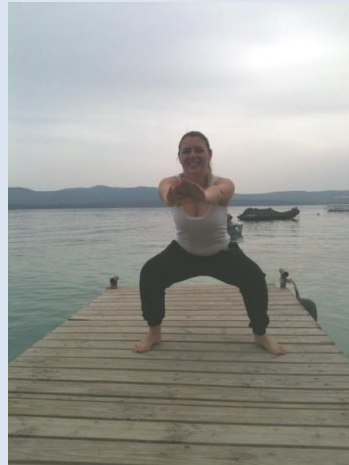
3. Iskorak u klek



4. Ispad strance



5. Široki čučnjevi



Svaku vježbu ponovite nekoliko puta, te svakim novim danom povećavajte intenzitet rada. Rezultati bi brzo trebali biti vidljivi, a posebice u kombinaciji sa zdravom i pravilnom prehranom.

Zdrava ili pravilna prehrana je prehrana koja tijelu osigurava optimalan unos kalorija, vitamina, minerala i tekućine i optimalan omjer bjelančevina, ugljikohidrata i masti, kako bi se osigurale potrebe organizma za građivnim, energetskim i zaštitnim tvarima. Ona obuhvaća:

- konzumiranje namirnica iz svih skupina, kako bi unijeli sve važne hranjive tvari
- korištenje mnogo različitog voća, povrća i cjelovitih žitarica
- prehranu siromašnu zasićenim masnoćama, a bogatu nezasićenim izvorima masti, kao što su maslinovo ili ulje uljane repice
- konzumiranje što manje šećera i soli
- unos biljnih bjelančevina npr. mahunarke ili orašasti plodovi

Pridržavanjem ovih savjeta očuvat ćete svoje zdravlje, a samim time bit ćete veseli i zadovoljni sa sobom, izgradit ćete svoj karakter i naučiti se organizirati te steći samostalnost.

IZJAVE POZNATIH SPORTAŠA

Muhamed Ali: *“Promašio sam više od 9000 šuteva u svojoj karijeri. Izgubio sam skoro 300 utakmica. 26 puta mi je povjereno da izvedem šut koji bi donio pobjedu i promašio sam. Doživljavao sam neuspjeh za neuspjehom u svome životu i to je razlog zašto sam uspio.*”

Mike Tyson: *“Dobro, bolje, najbolje... Nikad nemoj odustajati ni posustajati dok tvoje dobro ne bude bolje, a tvoje bolje postane najbolje.”*

Michael Phelps: *“Nemoj se osvrnati iza sebe. Nešto te možda prestiže.”*