

Program za prevenciju ozljeda

Pripremio:

Draženko Kovačić, nacionalni fitness instruktora

Sesvete, 25. siječanj 2014.



Opća načela

- Prije nego što počnete, zagrijavanje (15-20 min.).
- Držite neutralan položaj leđa tijekom svih vježbi.
- Vrlo je važno da se rade vježbe s ispravnom tehnikom i učiniti sve vježbe s kontroliranim pokretima. Nemojte izgubiti core stabilnost.
- Ispravno disanje tijekom izvođenja vježbi.
- Vježbajte 2 do 3 puta tjedno.
- Odmarati između vježbi 20-30 sekundi.
- Prije prelaska na napredne vježbe core stabilnosti, savladati osnovne vježbe.

CORE VJEŽBE ZA STABILNOSTI TRUPA:

- Sposobnost kontrole položaja i kretanja u središnjem dijelu tijela i za održavanje dobrog držanja
- CORE mišići (duboko) u predjelu trbuha i donjeg dijela leđa igraju dominantnu ulogu u kontroli držanje tijela te stabilizaciji kralježnice i sveukupnoj ravnoteži tijela

VJEŽBE ZA STABILNOST TRUPA:

- Vježba 1. Izdržaj
Spustite se u ležeći položaj. Privucite laktove pod ramena, zadržate lice okrenuto prema podu. Podignite zdjelicu s poda. Glava, ramena, leđa i kukovi moraju biti u ravnoj liniji. Dišite!
- Vježba 2. Izdržaj sa zanoženjem
Podignite jednu nogu nekoliko centimetara od poda i držite ovu poziciju. Držite nogu, leđa i ramena u ravnoj liniji. Nemojte izgubiti stabilnost.



T1: 2x10 sec
T2: 3x10 sec
T3: 2x15 sec
T4: 3x15 sec
T5: 2x20 sec
T6: 3x20 sec



VJEŽBE ZA STABILNOST TRUPA:

- Vježba 3. Most

Legnite na leđa. Privucite laktove pod ramena. Podignite zdjelicu sa poda. Ramena, leđa, kukove, koljena i gležnjevi su u ravnoj liniji. Dišite!



T1: 2x10 sec
T2: 3x10 sec
T3: 2x15 sec
T4: 3x15 sec
T5: 2x20 sec
T6: 3x20 sec

- Vježba 4. Most s prednoženjem
Podignite jednu nogu nekoliko centimetara od poda i držite ovu poziciju. Ramena, kukovi, noga na koju se oslanjate i gležanj su u ravnoj liniji. Nemojte izgubiti stabilnost!



VJEŽBE ZA STABILNOST TRUPA

- Vježba 5. Bočni izdržaj

Ramena, kukovi i natkoljenica su u ravnoj liniji. Lakat je okomito pod ramenima. Odozgo, ramena, laktovi, kukovi i oba koljena su u ravnoj liniji. Držite ovu poziciju i ne spuštajte bokove!



T1: 2x10 sec
T2: 3x10 sec
T3: 2x15 sec
T4: 3x15 sec
T5: 2x20 sec
T6: 3x20 sec

- Vježba 6. Bočni izdržaj sa odnoženjem

Radite kontrolirane pokrete sa gornjom nogom (10 cm gore i dolje). Nemojte izgubiti stabilnost! Dišite!



VJEŽBE ZA STABILNOST TRUPA

- Vježba 7. Trbušnjaci (gornji dio)

Ležite na leđa, koljena savijena pod kutom od 90 °. Rukama poduprijeti vrat. Podignite ramena od poda. Vratite se polako, bez gubljenja trbušne napetosti mišića. Ne povlačite glavu gore! Dišite!



T1 : 2x20
T2: 2x25
T3: 3x20
T4: 3x25
T5: 4x20
T6: 4x25

- Vježba 8. Kosi trbušnjaci

Pomičite vaš lakat prema suprotnom koljenu. Naizmjenično lijeva i desna strana. Podignite ramena, a ne i vrat! Nije potrebno dotaknuti koljeno sa laktom.



VJEŽBE ZA DONJE EKSTREMITETE

- Specifični trening prevencije ozljeda je vrlo važan za ispravljanje mišićne neravnoteže (posebice tetiva koljena i Ahilove tetive)

VJEŽBE ZA DONJE EKTREMITETE

- Vježba 9. Podizanje na prste

Stanite na stepenicu sa potpuno ispružena oba gležnja . Koristite obje noge, gurnite svoje tijelo u potpunosti prema gore, a zatim se polako vratite na samo jednoj nozi. Druga noga uopće ne podržava fazu spuštanja. Promijenite nogu nakon svakog pokušaja.



T 1: 2x10
T 2: 2x12
T 3: 3x10
T 4: 3x12
T 5: 4x10
T 6: 4x12

VJEŽBE ZA DONJE EKSTREMITETE

- Vježba 10. Jednonožni čučnjevi

Stanite na jednoj nozi koja je ispružena (ili na stepenici). Savite polako koljeno noge, kontrolirajte kretanje uz zadržavanje stajaće noge na zemlju. Zatim se vratite u početni položaj. Druga noga jednostavno prati kretanje prema gore i prema dolje. Promijenite nogu nakon svakog pokušaja. Ne dopustite koljenu izvijanje prema unutra!



T 1: 2x10

T 2: 2x12

T 3: 3x10

T 4: 3x12

T 5: 4x10

T 6: 4x12

VJEŽBE ZA DONJE EKSTREMITETE

- Vježba 11. Propadanje u izdržaj

Gležnjevi su čvrsto prikovani za zemlju od strane partnera. Polako se nagnuti prema naprijed držeći gornji dio tijela i bokove ravno. Bedra, kuk i gornji dio tijela su u ravnoj liniji. Pokušajte održati ovu ravninu tijela pomoću loža što je duže moguće, a zatim koristite obje ruke za kontrolu pada.

Varijanta 1: Ista vježba, ali umjesto da padnete, vratite se u početni položaj i izravnajte tijelo



T 1: 2x4
T 2: 2x6
T 3: 2x8
VAR. 1:
T 4: 2x4
T 5: 2x6
T 6: 2x8

VJEŽBE ZA DONJE EKSTREMITETE

- Vježba 12. Iskorak

Zauzmite uspravni položaj, sa rukama na bokovima. Iskoračite velikim korakom prema naprijed, prekini kretanje, vrati nogu u početnu poziciju. Zadržite gornji dio trupa uspravnim. Ponovite vježbu drugom nogom



T 1: 2x10
T 2: 2x12
T 3: 3x10
T 4: 3x12
T 5: 4x10
T 6: 4x12

VJEŽBE PROPRIOCEPCIJE

- Propriocepcija je sposobnost svjesnog ili nesvjesnog prepoznavanja položaja vlastitog tijela u prostoru, odnosno, to je sposobnost mišića da odgovori na specifične, a često i neobične pozicije i situacije u kojima se nađe naše tijelo.
- Proprioceptori su specijalni receptori položaja tijela u prostoru koji se nalaze u zglobovima, mišićima i tetivama,
- Propriocepcija štiti zglobove od prekomjernih i nepravilnih pokreta koji dovode do nastanka povrede.
- Predstavlja sistem vježbi za ravnotežu koje se izvode na nestabilnim površinama (lopte, balans ploče).
- Osnovni princip na kojem su vježbe zasnovane je stimulacija održavanja ravnoteže u različitim položajima ili pri različitim pokretima. Propriocepcija se koristi u rehabilitaciji povrede ali i u prevenciji nastanka povrede.
- Vježbe balansa će ojačati ne samo mišiće-stabilizatore zglobova, već i „core“ mišiće

VJEŽBE PROPRIOCEPCIJE

- Vježba 13. Vježbe za propiocepciju (zauzmite položaj na jednoj nozi). Držite koljena i kukove blago savijena. Zadržati kuk, koljeno i nogu u ravnoj liniji. Ne dopustite koljenu izvijanje prema unutra ili prema van.
 - a) Dodavanje lopte jednom rukom dok održavate ravnotežu – na svakoj nozi 10 puta (zatvorenih očiju)
 - b) Nakon što primite loptu u ruke, dodirnuti loptom pod održavajući ravnotežu, prosljedite loptu natrag - na svakoj nozi 10 puta
 - c) Izvođenje zadatka prije dodavanja - 8 sa loptom - kada uhvatiš loptu, napravi njome osmicu, provlačeći je prvo ispod noge u zraku a zatim ispod stajaće noge - na svakoj nozi 10 puta



HVALA NA PAŽNJI

