

16. Organizacija sekcije korektivne gimnastike

16.1. Vežbe korektivne gimnastike u funkciji korekcije i sanacije kifotičnog lošeg držanja

Početni položaj stojeći (iz priručnja u uzručenje) (sl.496-498)

Iz početnog položaja, ispitanik vrši kretanje rukama i ramenog pojasa do pozicije uzručenja. Ruke se kreću pravcem odručenja, blago pomerene prema nazad, vodeći računa da tokom rada, ne dođe do pomeranja ramenog pojasa i pojačavanja grudne krivine. Angažovana mišićna regija leđa i ramenog pojasa je angažovana koncentričnom mišićnom kontrakcijom, dok se pokret izvodi u I fazi (kretanje ruku na gore), i ekscentričnom mišićnom kontrakcijom u II fazi (kretanje ruku na dole). Ukoliko nastavnik želi da uključi i treću mišićnu kontrakciju (izometrijska-statička), onda se ispitanik u poziciji maksimalnog uzručenja zadržava desetak sekundi, uz maksimalnu kontrakciju mišićnih grupa.





Početni položaj stojeći (pomeranje ramena ka nazad) (sl.499-501)

U stojećem početnom položaju sa sunožno postavljenim stopalima, raskoračnog stava u širini kukova, zahtevamo od ispitanika da zategne muskulaturu leđa, stomaka i grudnog koša. Zadatak ispitanika je da izvrši pomeranje ramena prema nazad, naglašavajući pomeranje lopatice jednu prema drugoj. Na taj način direktno angažujemo oslabljenu (istegnutu) muskulaturu, grudnog dela leđa ispitanika. Pokret se vrši umerenim tempom, maksimalnom amplitudom. Radi se u tri do četiri serija po pet ponavljanja, sa pauzom koja je proporcionalna vremenu izvođenja. Nakon početnog perioda vežbanja, obim i intezitet rada se proporcionalno povećava, adekvatno funkcionalnim sposobnostima deteta. U toku vežbanja se koriste aktivni pokreti (u početnoj fazi), dok je kasnije moguće primeniti i vežbe sa otporom.



3. Početni položaj stojeći (ruke odručene sa savijenim laktovima) (sl.502)

U stojećem početnom položaju sa sunožno postavljenim stopalima, raskoračnog stava u širini kukova, zahtevamo od ispitanika da zategne muskulaturu leđa, stomaka i grudnog koša. Obzirom da su ruke u položaju odručenja (abdukcija ruku do 90 stepeni), angažovani su glavni mišići (agonisti), zaduženi za odvođenje nadlaktka, koje se nalaze u izometrijskoj (statička) kontrakciji. Zadatak deteta je da umerenim tempom

vrši kretanje nadlaktaka i savijene podlaktice, prema nazad, vršeći pokret u horizontalnoj ravni, naglašavajući pomeranje laktova što više ka unutra. Vršeći pokret nadlaktica i podlaktica prema nazad, angažovani su oslabljeni mišići leđa koncentričnom (dinamičkom) mišićnom kontrakcijom. Zadržavajući ruke u maksimalnoj horizontalnoj ekstenziji, desetak sekundi, mišićna regija prelazi u izometrijsku (statičku) mišićnu kontrakciju. Prilikom vraćanju ruku u početnu poziciju, treba se voditi računa da nadlaktice i rameni pojas, ne pređu ramenu osu, odnosno ne zauzmu poziciju koja će naglasiti povećanje kifotične (grudna) krivine.



4. Početni položaj stojeći (ruke odružene sa opruženim laktovima) (sl.503)

U stojećem početnom položaju sa sunožno postavljenim stopalima, raskoračnog stava u širini kukova, zahtevamo od ispitanika da zategne muskulaturu leđa, stomaka i grudnog koša. Zadatak koji je postavljen od strane nastavnika ispitaniku je identičan zadatku u prethodnom početnom položaju. Osnovana razlika između ovih položaja, ogleda se u povećanom kraku sile zemljine teže, i povećanom pasivnom dejstvu sile mišića antagonista (prednja strana grudnog koša, nadlaktice i podlaktice). Ovaj početni položaj je nešto teži i zahtevniji od prethodnog.



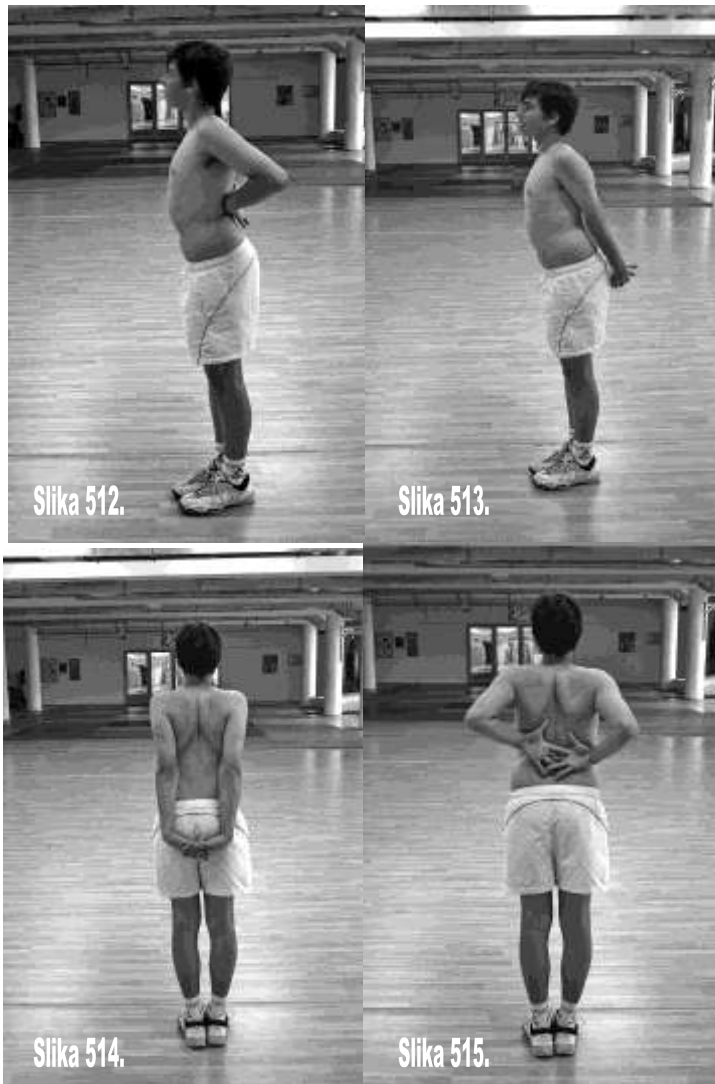
5. Početni položaj stojeći (ruke savijene u laktu sa prstima isprepletenim na potiljku) (sl.510,511)

U stojećem početnom položaju sa sunožno postavljenim stopalima, raskoračnog stava u širini kukova, zahtevamo od ispitanika da zategne miškulaturu leđa, stomaka i grudnog koša. Ispitanik vrši kretanje ruku na gore, u pravcu uzručenja, pri tome ne odvajajući šake. Pokret se vrši uz naglašeno pomeranje laktova i ramena prema nazad, tokom vežbe. Mišići torakalnog dela grudnog koša (oslabljeni, istegnuti), u prvoj fazi pokreta su angažovani koncentričnom mišićnom kontrakcijom (ispužanje ruku), zajedno sa mišićima ekstenzorima podlaktice (m. triceps brachi). Zadržavajući ruke u položaj uzručenja desetak sekundi, mišići prelaze u izometrijsku (statička) kontrakciju. Vraćanje ruku u položaj iza glave (početan položaj), vrši se ekscentričnom kontrakcijom istih mišića.



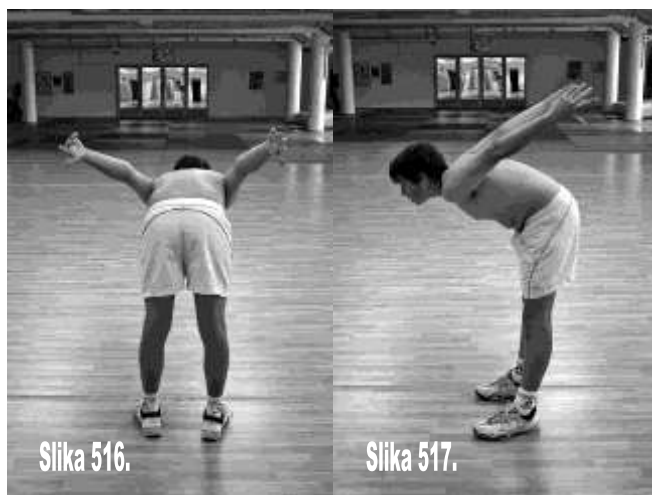
6. Početni položaj stojeći (ruke savijene u laktu sa prstima isprepletenim iza tela) (sl.512-515)

U stojećem početnom položaju sa sunožno postavljenim stopalima, raskoračnog stava u širini kukova, zahtevamo od ispitanika da zategne miškulaturu leđa, stomaka i grudnog koša. Ispitanik vrši pokret podizanja laktova na gore, pri tome vodeći računa da ih ne odvaja previše, klizeći dlanovima o leđa, do završetka pokreta. Pokret se vrši uz naglašeno istežanje kičmenog stuba (elongacija), uz odizanje ramena (elevacija ramena). Prilikom vežbanja se angažuju mišićne grupe koje su oslabljene i istegnute (mišići leđa u grudnom delu), dinamičkim (koncentrična i ekscentrična) i statičkim (izometrijska) kontrakcijama.



7. Početni položaj stojeći (ruke opružene uz telo)

U stojećem početnom položaju sa sunožno postavljenim stopalima, raskoračnog stava u širini kukova, zahtevamo od ispitanika da zategne muskulaturu leđa, stomaka i grudnog koša. Ispitanik vrši pretklon trupom do horizontalnog (vodoravnog) položaja, dok ispružene reke, povlači što više unazad i na gore. Prilikom vežbanja, nastavnik može kombinovati sve vrste mišićnih kontrakcija, i akcenat vežbi je usmeren na oslabljenu leđnu muskulaturu.



8. Početni položaj stojeći (ruke savijene na potiljku) (sl.518-520)

U stojećem početnom položaju sa sunožno postavljenim stopalima, raskoračnog stava u širini kukova, zahtevamo od ispitanika da zategne miškulaturu leđa, stomaka i grudnog koša. Ispitanik vrši pretklon trupom do horizontalnog (vodoravnog) položaja, dok istovremeno odiže laktove u suprotnom smeru (unazad i na gore).



U svim gore navedenim početnim položajima, moguće je nakon izvesnog vremena, kada miškulatura dece koje su u programu korektivnog vežbanja ojača, pojačati intezitet vežbanja, ubacivanjem spoljnog otpora u vidu bučica, tegova i sl.

Sedeći početni položaj

Prilikom izvođenja različitih vežbi u ovom početnom položaju, mora se voditi računa o položaju donjih ekstremiteta. Zajedničko za sve vežbe u ovom početnom položaju je obavezno potenciranje i zadržavanje maksimalne ekstenzije (opružanja) u kolenom zglobu. Kod sce dece koja imaju kifotično loše držanje, prisutna je blaga fleksija u kolenom zglobu, koja je posledica skraćene zadnje lože natkolenice (m. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus).

1. Sedeći početni položaj sa opruženim nogama i odnosom trupa i natkolenica pod 90 stepeni. Cilj početnih vežbi u ovom položaju je da se izvrši simetrično istežanje i jačanje mišićne regije leđa. Postavljanjem ruku na karlicu, ispitanik se gura o karlicu, uz istovremeno odizanje i pomeranja u nazad, ramenog pojasa. (sl.521-526)



2. Sedeći početni položaj sa opruženim nogama i odnosom trupa i natkolenica pod 90 stepeni. Ruke se nalaze iza tela sa prepletenim prstima. Zadatak ispitanika je da vrši pokret omeranja ruku u nazad i na gore, naglašavajući približavanje lopatica jednu drugoj. Pokret odizanja se izvodi koncentričnom mišićnom kontrakcijom tretiranih mišića, dok je pokret vraćanja ruku u početni položaj, obezbeđen ekscentričnim kontrakcijama iste grupe mišića. Moguće je korišćenje i izometrijske kontrakcije (statička), zadržavajući ruke desetak sekundi u jednoj poziciji. (sl.524-526)



3. Sedeći početni položaj sa opruženim nogama i odnosom trupa i natkolenica pod 90 stepeni. Pokret identičan prethodnom primeru, s osnovnom razlikom u položaju podlaktice u odnosu na nadlakticu. Prilikom odizanja laktova i nadlaktice, podlaktica se savija, sa kretanjem dlanova uz leđa. težiti odizanju i približavanju laktova. (sl.525,526)



Slika 527.



Slika 528.

4. Sedeći početni položaj sa opruženim nogama i odnosom trupa i natkolenica pod 90 stepeni. Nadlaktice se dovode u poziciju horizontalnog (vodoravnog) položaja, sa savijenim podlakticama pod uglom od 90 stepeni i okrenutim dlanovima na dole. Nastavnik zahteva od ispitanika da u horizontalnom položaju vrši pokret pomerenja laktova ka nazad (horizontalna ekstenzija nadlaktaka), uz naglašeno približavanje lopatica i zatezanja abdominalne mišićne regije. (sl.529,530)



Slika 529.



Slika 530.

5. Sedeći početni položaj sa opruženim nogama i odnosom trupa i natkolenica pod 90 stepeni. Nadlaktice se dovode u poziciju horizontalnog (vodoravnog) položaja, sa opruženim podlakticama i dlanovima okrenutim napred. Nastavnik zahteva od ispitanika da u horizontalnom položaju vrši pokret pomerenja ruku ka nazad (horizontalna ekstenzija nadlaktaka), uz naglašeno približavanje lopatica i zatezanja abdominalne mišićne regije. Prilikom ovog pokreta je vidljiv pasivni otpor antagonista sa prednje strane grudnog koša i nadlaktice i podlaktice. (sl.531,532)



Slika 531.



Slika 532.

6. Sedeći početni položaj sa opruženim nogama i odnosom trupa i natkolenica pod 90 stepeni. Iz položaja savijenih ruku na potiljku, vršiti odizanje ruku do maksimalnog uzručenja, ne odvajajući šake, sa okrenutim dlanovima na gore. Vrlo zahtevna i naporana vežba, zbog otežanog disanja, i otpora skraćenih mišića sa prednje strane grudnog koša. (sl.534,535)



Slika 533.

Slika 534.



Slika 535.

7. Sedeći početni položaj sa opruženim nogama i odnosom trupa i natkolenica pod 90 stepeni. Iz položaja savijenih ruku na potiljku, vršiti opružanje podlaktice sa naglašenim odručenjem što više iza tela, okrenutim dlanovima na gore. (sl.536,537)



Slika 536.

Slika 537.

Ležeći početni položaj na trbuhu

Prilikom korektivnog vežbanja u ovom početnom položaju, treba posebno voditi računa o kretanju kičmenog stuba u lumbalnom delu. Jedan od efikasnih načina sprečavanja neželjenih kretanja u lumabalnom delu kičmenog stuba (povećanje lordotične krivine), je postavljanje određenog predmeta ispod abdominalne regije (jastuče, lopta), koji pasivno sprečava veće kretanje od željenog u toj regiji.

1. Ležeći početni položaj na trbuhu sa rukama uz telo i licem okrenutim ka podlozi. Ispatnik obostranim podizanjem ramena na gore, uz približavanje lopatica, želi da zagreje miškulaturu i pripremi je za intezivnije vežbanje. Nakon toga, isti pokret se treba raditi maksimalnim obimom uz naglašen izometrijski karakter rada mišića. Nakon pokreta približavanja lopatica, zadržati lopatice u toj poziciji uz maksimalnu izometrijsku kontrakciju desetak sekundi. Sve vreme je grudni koš na površini oslonca, tako da je rad usmeren samo na mali broj mišića, i to istegnutih i slabih mišića sa konveksne strane kičmenog stuba. (sl.538,539)



Slika 538.



Slika 539.

2. Ležeći početni položaj na trbuhu sa rukama uz telo i licem okrenutim ka podlozi. Raditi cežbe istog karaktera kao u prethodnom slučaju, uz odizanje gornjeg dela grudnog koša. Na taj način se povećava krak sile teže, obrtni moment sile mišića, i na taj način otežava sama vežba. Potrebno je voditi računa o načinu disanja i uskladiti ga sa opterećenjem u vežbi. Mišićni rad se zasniva u kombinovanom dinamičkom radu koncentričnih i ekscentričnih kontrakcija. U trenutku višesekundnog zadržavanja ramena i trupa u jednoj poziciji, mišići prelaze u statički oblik rada (izometrijska kontrakcija). (sl.541)



Slika 540.



Slika 541.



Slika 542.

3. Ležeći početni položaj na trbuhu sa rukama uz telo i licem okrenutim ka podlozi. Ispitanik vrši simetrično odizanje ruku i ramenog pojasa na gore, sa naglašavanjem položaja dlanova, koji moraju biti okrenuti na dole i podignuti maksimalno visoko. Glava se nalazi u produžetku kičmenog stuba sa licem okrenutim ka zemlji. (sl.540,542,544)



Slika 543.



Slika 544.

4. Ležeći početni položaj na trbuhu sa rukama u odručenju i licem okrenutim ka podlozi. Dlanovi šake su okrenuti ka zemlji. Iz te pozicije, u lakšoj varijanti, ispitanik odize obe ruke istovremeno, uz naglašeno približavanje lopatica. To je moguće postići uz pomoć koncentričnih kontrakcija mišića zadnje strane grudnog koša. Ekscentričnom kontrakcijom istih grupa mišića, ruke će se lagano vratiti u prvobitnu početnu poziciju. Pokret se izvodi umerenim tempom, maksimalnom amplitudom uz usaglašeno disanje. U otežanoj varijanti iste vežbe, ispitanik uz odizanje ruku i približavanje lopatica, odize gornji deo grudnog koša, zajedno sa ramenim pojasom. Na taj način se angažuje celokupna leđna muskulatura, na koju se deluje u smislu jačanja. (sl.543,544)

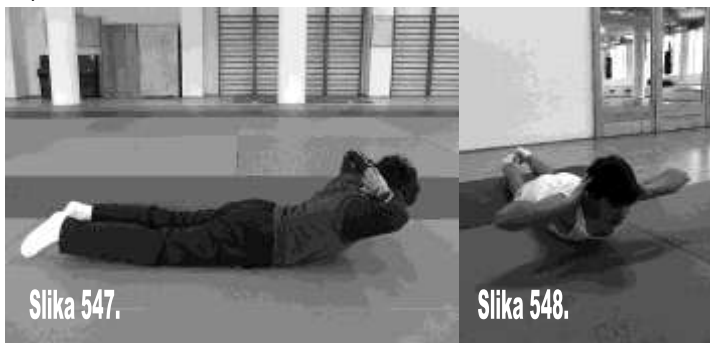


Slika 545.



Slika 546.

5. Ležeći početni položaj na trbuhu sa rukama iza glave i prepletenim prstima na potiljku, i licem okrenutim ka podlozi. U lakšoj, početnoj verziji korektivnog vežbanja, ispitanik izvodi ciklična ponavljanja odizanja laktova što više gore, uz približavanje lopatica i istežanje pektoralne regije (grudni mišići). U težoj varijanti, ispitanik zajedno sa odizanjem laktova, odiže i glavu, ramena i grudni koš. Ovo je teža vežba i zamornija je iz više razloga. Mišići moraju svojim radom savladati težinu većeg segmenta, silu zemljine teže i pasivno delovanje antagonista. Da bi se vežba izvela efikasno i precizno, potrebno je fiksirati distalni deo lokomotornog aparata (noge u nivou skočnih zglobova). (sl.547,548)



6. Ležeći početni položaj na trbuhu sa rukama u abdukciji pod 90 stepeni, i savijenim podlakticama pod 90 stepeni, i licem okrenutim ka podlozi. Postoji dosta varijacija vežbi iz ovog početnog položaja. Osnova svih vežbi je u zajedničkom tretiranju velikih grupa mišića leđa, i lokalnih istegnutih i slabih mišića grudnog dela kičmenog stuba sa zadnje strane. Iz početnog položaja se istovremeno odiže ceo trup, uz odizanje savijenih ruku, koje završavaju kretanje iznad ramene ose i trupa, na najvišem nivou. Nakon toga se nekoliko sekundi zadrži taj položaj, izometrijskim angažovanjem celokupne muskulature. Za vreme zadržavanja pomenutog položaja, ispitanik ispruža ruke napred (uzručenje), uz opružanje glave i elongaciju celog kičmenog stuba. Vraćanje u početnu poziciju ide istim redosledom pokreta ali u suprotnom smeru. Prvo se ruke iz uzručenja savijaju, zatim se trup, ramena osa vraća u položaj ležeći na trbuhu. Prilikom izvođenja ove vežbe, mišići su angažovani u dinamičkim i statičkim uslovima. Iz tog razloga, ovakav tip vežbi sa različitim varijacijama, spada u najteži oblik vežbanja bez rekvizita. Posebno se mora obratiti pažnja na pravilno disanje. (sl.549,550)



Početni položaj četvoronožni

Pravilo koga se pridržavaju svi nastavnici u korektivnoj gimnastici, odnosi se na detalje četvoronožnog položaja. U početku vežbanja preporučuje se da gornji deo tela bude bliže podlozi, oslonjen na savijene podlaktice, dok se kukovi trebaju postaviti nešto iza vertkale kolena (kolena ispred kukova). Na taj način se izbegava negativan uticaj na lumbalni deo kičmenog stuba, i povećanje lordotične krivine.

Da bi se većina vežbi nesmetano izvodila, neophodno je fiksirati skočne zglobove, i zatvoriti kinetički lanac sa jedne strane.

1. Iz početnog položaja četvoronožnog sa osloncem na savijene podlaktice, vršiti odizanje trupa do horizontalnog položaja, uz odizanje ispruženih ruku u nazad i na gore, sa dlanovima okrenutim na dole. Glava se nalazi u produžetku kičmenog stuba, licem okrenutim ka zemlji. Prilikom odizanja trupa, paravertebralna muskulatura je u koncentričnoj kontrakciji, kao i grupa mišića lopatične regije. Vrlo je važno usaglasiti disanje sa kretanjem trupa naviše i nadole. Sa početnicima ne treba primenjivati izometrijske vežbe, zbog velikog inteziteta i otežanog disanja. (sl.551,559,560)



Slika 551.



Slika 552.



Slika 553.

2. Iz početnog položaja četvoronožnog sa osloncem na savijene podlaktice, koje trebaju biti nešto iza ramene ose, početi sa odizanjem ruku na gore, sa naglašenim odizanjem laktova, dok položaj trupa ostaje nepromenjen u odnosu na početni položaj. Ova vežba je vrlo naporna zbog kraka sile teže, i odrtnog momenta sile mišića. Tačka obrtanja je u kolenom zglobu koji je dosta daleko od centra napadne tačke sile teže, pa je razumljiv veliki napor ispitanika, da održi ravnotežni položaj i ne padne direktno na lice. Ovu vežbu ne treba ponavljati u više serija. (sl.554,555)



Slika 554.



Slika 555.

3. Iz početnog položaja četvoronožnog sa osloncem na savijene podlaktice, ispitanik vrši odizanje trupa do horizontalnog položaja koncentričnom kontrakcijom lumbalnih ekstenzora kičmenog stuba. U horizontalnom položaju, ispitanik postavlja ruke savijene u ramenom zglobu (abdukcija) i lakatnom zglobu (fleksija) pod uglom od 90 stepeni, sa laktovima u nivou ramena. Iz te pozicije vrši kretanje na gore, iznad rame-
ne ose, naglašavajući približavanje lopatica jedne drugoj. (sl.554,555)



Slika 556.



Slika 557.



Slika 558.

4. Iz početnog položaja četvoronožnog sa osloncem na savijene podlaktice, ispitanik vrši odizanje trupa do horizontalnog položaja koncentričnom kontrakcijom lumbalnih ekstenzora kičmenog stuba. Nakon toga vrši odvođenje opruženih ruku do 90 stepeni u odnosu na trup (abdukcija). U tom položaju, ispitanik vrši simetrično odizanje ruku sa dlanovima rotiranim na gore. U vežbi težimo odići što više dlanove iznad rame-
ne ose. U pitanju su vežbe za jačanje mišića lopatične regije, uz pomoć dinamičkih i statičkih mišićnih kontrakcija. (sl.558)



5. Iz početnog položaja četvoronožnog sa osloncem na savijene podlaktice, ispitanik odize trup do horizontalnog položaja sa abduciranim rukama pod 90 stepeni i dlanovima okrenutim na gore. Ispitanik vrši koncentrične, ciklične krugove u nazad, stranu i gore, opruženim rukama, i to uvek u nivou iznad ramene ose. Ukoliko se pokret vrši ispod tog nivoa, uticaće se na povećanje grudne krivine, obaranjem ramena prema napred. (sl.561-563)



6. Iz početnog položaja četvoronožnog sa osloncem na savijene podlaktice, dovesti ruke iza glave sa prstima prepletenim na potiljku. Ispitanik u toj poziciji počinje kretanje trupom na gore do horizontalnog položaja, dok su laktovi konstantno iznad ramene ose, sabijajući lopatice jednu prema drugoj. Vrlo je važno usaglasiti disanje i biti koncentrisan prilikom kretanja trupom i glavom ka podlozi, da ne bi došlo do povrede usled nekontrolisanog vraćanja u početnu poziciju. To se lakše kontroliše pomicanjem kukova iza kolenih zglobova, i smanjenjem obrtnih momenata. (sl.564,565)



TEŽI STADIJUM KIFOZE

Kada se nastavnik sretne sa detetom koje ima teži stadijum kifotičnog lošeg držanja, pristupa posebnom izboru osnovnih, dopunskih, ili izvedenih početnih položaja, sa programom vežbi koje imaju za osnovni cilj istežanje skraćene muskulature antagonista, sa konkavne strane kičmenog stuba. U programu korektivnog vežbanja težeg stadijuma kifotičnog lošeg držanja, prioritet vežbi imaju strečing vežbe, odnosno vežbe redresmana. Karakter tih vežbi se svrstava u pasivne i potpomognute vežbe, s tim što postoje i modeli aktivnih vežbi istežanja, ali je njihov broj manji.

Početni položaj četvoronožni

1. U četvoronožnom položaju, ispitanik opruženim rukama se oslanja na dlanove, koji su postavljeni u širem nivou od ramena, okrenutim prstima ka unutra. Poželjno je da se karlica postavi direktno iznad koljenih zglobova, ukoliko ispitanik može aktivnim snagama zadržati lumbalnu krivinu kičmenog stuba u granicama normale. Ukoliko se primeti da je to teško izvodljivo, karlicu deteta pomeramo u nazad i smeštamo je iza koljenih zglobova. Opuštanjem mišića sa prednje strane grudnog koša (pektoralna regija), ispitanik pomera grudni koš na dole, istežući mišiće sa prednje strane, istovremeno približavajući lopatice jednoj drugoj. Spuštajući trup lagano naniže, stepen istežanja prednje regije grudnog koša biva sve veći. Ukoliko se izvede pokret sličan specijalnoj tehnici "upijač", u odbojci, intezitet istežanja u ovoj poziciji, bio bi maksimalan. (sl.568)





Slika 568.

2. U četvoronožnom položaju, ispitanik opruženim rukama se oslanja na dlanove, sa prstima ka unutra. Dlanovi se postavljaju nešto šire od širine ramena. Ispitanik spušta trup ka podlozi, lagano, do trenutka kada bradom i grudnom kosti dodirne parter. Laktovi tokom vežbe, idu široko u polje, dok se kukovi blago pomeraju prema napred. Proces vraćanja u početni položaj, se izvodi kroz sed na pete. (sl.569)



Slika 569.



Slika 570.



Slika 571.

3. U četvoronožnom položaju, ispitanik opruženim rukama se oslanja na dlanove, i klizeći istim po podlozi, spušta lagano trup ka zemlji, kroz fazu odručenja ruku. Pokret se završava dodirnom brade, i grudne kosti po mogućstvu, o podlogu. Teži se da umerenim pokretom, koji se odvija pod dejstvom zemljine težee, uz podešavanje odnosa određenih delova tela, i udaljavanja mišićnih pripoja, direktno istežemo one mišiće, koje se nalaze sa konkavne strane grudne krivine. (sl.570)



Slika 572.



Slika 573.

4. U četvoronožnom položaju, ispitanik opruženim rukama se oslanja na dlanove, i klizeći istim po podlozi, spusta lagano trup ka zemlji, kroz fazu uzručenja ruku. Ispitanik teži da ovom vežbom isteže i pomera ruke što više napred, pri čemu ramena trebaju biti što bliža podlozi. (sl.572-574)



Slika 574.

5. U četvoronožnom položaju, ispitanik opruženim rukama se oslanja na dlanove, prenosi težinu na stopala i počinje sa odizanjem kukova pomerajući ih ka nazad. Pokret se završava kada ispitanik ispruženim nogama ima oslonac na celom stopalu. Tada se vrši kretanje ispruženim rukama oslonjenim o dlanove, ka nogama, težeći da grudni koš bude što bliži opruženim nogama, dok ruke mogu biti nešto ispred ramene ose. Na taj nači biće još više potencirano istežanje pektoralnih mišića. (sl.575,576)

Većina ovih početnih položaja, kao i karakter vežbi, izvode se uz pomoć nastavnika, koji pasivnim putem, povećava fiziološku amplitudu u određenim zglobovima, i na taj način, udaljavajući mišićne pripoje, direktno vrši istežanje skraćениh mišića.



Slika 575.



Slika 576.

Početni položaj stojeći pored ripstola licem pored ripstola

1. Početni položaj licem pored ripstola, stopalima uz ripstol i rukama oslonjenim o pritku ripstola koja je u visini ramenog pojasa. Ruke su u položaju nešto širem od širine ramena. Ispitanik lagano prelazi u čučanj, oslonjen na celom stopalu, težeći da mu grudni koš bude što bliže ripstolu. (sl.577)



Slika 577.

2. Početni položaj ispitanika je sličan položaju iz prethodnog primera. Ruke su smeštene o pritku ripstola, koja je u visini ramenog pojasa, nešto šire od širine ramena. Stopala su udaljenija od sprave, i kada ispitanik dođe u poziciju dubokog pretklona, stopala su smeštena ispred vrtikale kukova. Ispitanik u poziciji pretklona, potiskuje ramena i grudni koš prema dole, dok su ruke fiksirane i glava stoji u produžetku kičmenog stuba sa pogledom pravo ispred sebe. Prilikom vežbe, kolena moraju biti maksimalno opružena. (sl.578)



Slika 578.

3. Početni položaj je identičan prethodnom položaju. Stopala se udaljena od ripstola, dok su ruke u visini ramene ose, oslonjene o pritku ripstola. Ispitanik vrši pokret koji ima sličnosti sa upijačem ili sklekom. Vršu pomeranje grudnog koša ka spravi, odvajajući laktove široko u polje, i odižući ih na gore. Celo telo je opruženo, brada je u gornjem delu oslonjena na ripstol, dok su u donjem delu stopala odvojena od sprave.

4. Iz početnog položaja kao u prethodnim slučajevima, ispitanik maksimalno savija naizmenično jednu pa drugu nogu (do potpunog istezanja ispruženih ruku i ramenog pojasa), dok suprotnom nogom vrši pokret zanoženja, i oslanja se rukama o prtitku sprave, u visini ramenog pojasa. (sl.579)



5. Ovaj početni položaj karakteriše visina oslonca ruku na spravi, kao i udaljenost stopala od sprave. Ispitanik se osloni o najvišu prtitku koju može dosegnuti na ripstolu, dok se nogama udalji od sprave toliko, da se telo lučno istegne. U toku vežbanja se teži približavanju grudnog koša spravi. Mora se posebno voditi računa o velikom uvinuću u lumbalnom delu kičmenog stuba i potenciranju lordotične krivine. To se može kontrolisati aktivnim zatezanjem abdominalne mišićne regije tokom vežbanja. Ukoliko nije moguće kontrolisati kretanje u lumbalnom delu kičmenog stuba, rteba izbegavati ovaj početni položaj.



Početni položaj stojeći na ripstolu licem prema ripstolu – leđima prema ripstolu

1. Ispitanik se nalazi na spravi, oslonjen rukama na najvišu prečku iznad glave, u nešto većoj širini od širine ramena. U donjem delu, ispitanik je oslonjen samo prstima na prtitku koja se nalazi i odgovara njegovoj visini. Samim oslanjanjem na prste stopala, ispitaniku je omogućeno kretanje peta obe noge. Zadatak vežbača je da simetrič-

no spusta pete naniže, ka podlozi, i na taj nači istežući kičmeni stub i trup, celom svojom dužinom. (sl.581)



2. Ispitanik se na spravi osloni rukama na prtitku iznad glave, tako da su ruke vežbača maksimalno ispružene (uzručene). Nakon obezbeđenja čvrstog oslonca, ispitanik se odvoji od sprave u donjem delu ripstola, i prelazi u aktivan vis na spravi. Pod dejstvom sile zemljine teže i vlastite težine vežbača, obezbeđuje se efekat istezanja celog tela. (sl.582)



3. U istoj početnoj poziciji, i sa istom vežbom istezanja, ispitanik prilikom slobodnog visa teži pomeranju glave i vrata u nazad (ekstenzija glave). Na taj način se potencira izraženije istezanje grudnih mišića. (sl.583)



Slika 583.

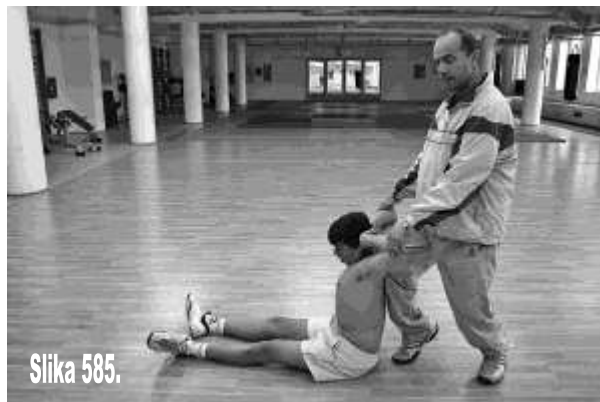
4. Jedan od početnih položaja koji obezbeđuje primenu pasivnih vežbi istezanja pektoralne regije, je sedeći položaj na klupi pored ripstola, leđima prema spravi. Nakon što dete sedne ispred sprave, izvrši uzručenje rukama, i osloni se na spravu o pritku koja odgovara njegovom telesnom statusu. Kada se završi kontakt sa spravom, nastavnik postavlja u I fazi predmet manjeg obima ispod torakalne krivine kičmenog stuba, i na taj način pasivno, mehanički vrši pritisak sa zadnje strane na koveksni deo kičme. U II fazi se povećava veličina predmeta koji se podmeće kičmenom stubu, i na taj način se i povećava pritisak na grudne mišiće.

5. Jedna od vežbi koja se izvodi u početnom položaju leđima prema ripstolu, je sedeći početni položaj pored ripstola sa ispruženim nogama i oslonjenim opruženim rukama o spravu u maksimalnoj tački. Karlica je neznatno odvojena od sprave, tako da omogućava efikasno pomeranje i odvođenje gornjeg dela trupa (grudni koš), prema napred.

6. Ponekad je dovoljno iskoristiti dva zida sobe, da bi se obezbedili optimalni uslovi za vežbe redresmana grudnih mišića. Ispitanik u uglu sobe se oslanja podlakticama o zidove, tako što su stopala udaljena od zida onoliko, koliko je potrebno da se obezbedi uslov blagog naginjanja tela ka zidu. Podlaktice sa nadlakticom čine ugao od 90 stepeni. Ispitanik teži da grudima dodirne ugao zida, ne pomerajući ruke, i ne povećavajući lumbalnu krivinu. (sl.584)



7. Početni položaj sedeći sa ispruženim nogama, uz savijene ruke iza glave, prepletenim prstima na potiljku, je idealan za vežbe redresmana uz aktivno učešće nastavnika. Nastavnik prilazi ispitanika sa leđa, rukama povlači laktove prema nazad, dok istovremeno kolonom direktno potiskuje grudnu krivinu prema napred. (sl.585)



16.2. Vežbe korektivne gimnastike u funkciji korekcije i sanacije ravnih leđa

Početni položaj ležeći na trbuhu

1. Iz početnog položaja na trbuhu sa rukama pored tela, ispitanik naizmenično podiže opruženu jednu, pa drugu nogu, poštujući osnovne didaktičke principe. Podižući opruženu nogu maksimalnom amplitudom, povećava se krivina kičmenog stuba u lumbalnom delu (lordotična krivina). Prilikom vebanja se angažuju opružači natkolonice i lumbalni ekstenzori kičme, koncentričnom mišićnom kontrakcijom (kada se pokret izvodi u suprotnom smeru od smeru sile zemljine teže, i ekscentričnom mišićnom kontrakcijom (kada se pokret izvodi u smeru sile zemljine teže). (sl.586,587)



Slika 586.



Slika 587.

2. Iz početnog položaja na trbuhu sa rukama pored tela, istovremeno odizanje obadve ispružene noge, maksimalnom amplitudom. Vežba je jačeg inteziteta u odnosu na prethodnu, i treba se izvoditi sa fiksiranim rukama. (sl.588,589)



Slika 588.



Slika 589.

3. Iz ležećeg početnog položaja na trbuhu, saviti ruke u laktovima i osloniti ih pored tela, u visini grudnog koša, slično početnom položaju za izvođenje skleka. Opružanjem podlaktica, i ispravljanjem ruku, ispitanik vrši maksimalno opružanje trupa, povećavajući lumbalnu krivinu i istežući abdominalnu i grudnu mišićnu regiju. (sl.590,591)



Slika 590.



Slika 591.

4. Iz ležećeg početnog položaja na trbuhu, odvesti ruke pod 90 stepeni (abdukcija), i blago saviti u laktu. Odizati trup odupiranjem ruku od tla, istovremeno savijanjem glave i ramenog pojasa prema podlozi. Na taj način utičemo na povećanje grudne krivine, istežući mišiće lopatične regije. (sl.592,593)



Slika 592.



Slika 593.

5. Vežba kolut napred i kolut nazad je indicovana vežba za posruralni poremećaj ravna leđa. Na taj način se utiče na stvaranja devijacije kičmenog stuba sa konveksitetom prema nazad. (sl.594-597)



Slika 594.



Slika 595.



Slika 596.



Slika 597.

Početni položaj ležeći na leđima

1. Iz početnog položaja na leđima sa rukama uz telo, ispitanik odize kukove visoko na gore, oslanjajući se na petne kosti u donjem delu, i na lopatičnu regiju, u gornjem delu, dok se prilikom vežbanja glava savija prema grudnoj kosti. Prilikom rada su angažovani mišići lumbalni ekstenzori kičmenog stuba, ekstenzoru natkolenice, svojom koncentričnom i ekscentričnom mišićnom kontrakcijom. Jednim manjim delom su uključeni i mišići pregibači glave i vrata. kao i grudni mišići. (sl.598,599)



2. Iz ležećeg početnog položaja, podići opružene noge u vis zajedno sa celim trupom, dok površinu oslonca čini rameni pojas i nadlaktice (položaj sveće). Na ovaj način se direktno utiče na povećanje grudne krivine, istežući mišiće sa zadnje strane grudnog koša. (sl.600)



3. Iz ležećeg početnog položaja, saviti noge u kolenima pod 90 stepeni, a zatim maksimalno odići kukove i karlicu, oslanjajući se na stopala i rameni pojas sa opruženim rukama i glavom. (sl.601,602)



4. Iz ležećeg početnog položaja, sunožno odizati opružene noge sa istovremenim odizanjem karlice i lumbalnog dela kičmenog stuba. Gornji deo tela se prilikom vežbanja ne pomera. (sl.603)



Početni položaj četvonožni

1. Iz početnog položaja četvonožnog, ispitanik odize leđa što više naviše, obarajući glavu i rameni pojas na dole. (sl.604,605)



2. Iz početnog položaja četvonožnog, ispitanik naizmenično odize opruženu jednu, zatim drugu nogu, dok vrši pokret obaranja glave i povijanja ramena. (sl.606,607)



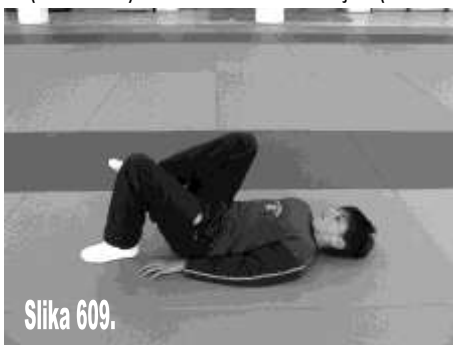
3. Iz početnog položaja četvonožnog, gurati lumbalni deo kičmenog stuba i glave sa ramenim pojasom na dole, dok istovremeno fiksirati opružene ruke i lopatičnu regiju. (sl.608)



16.3. Vežbe korektivne gimnastike u funkciji korekcije i sanacije lordotičnog lošeg držanja

Ležeći početni položaj sa nogama savijenim u kolenima

1. Iz početnog položaja odizati najpre jednu nogu, a zatim drugu nogu, pokret vršiti maksimalnom amplitudom, umerenim tempom. Pokret se može kombinovati promenom brzine izvođenja pokreta, brzim pregibanjem natkolenice, uz sporije vraćanje u prvobitni položaj. Prilikom vežbanja je angažovana abdominalna regija, dinamičkom (izotonička) mišićnom kontrakcijom. Ukoliko se savijena niga u bilo kom položaju zadrži nekoliko sekundi uz maksimalnu mišićnu kontrakciju, govorimo o učešću izometrijske (statička) mišićne kontrakcije. (sl.609-612)



2. Iz početnog položaja ispitanik može vršiti pokrete identične kao u prethodnoj vežbi, s tim što bi se vršio pokret istovremeno obema nogama. (613,614)



Slika 613.



Slika 614.

3. Ukoliko se iz osnovnog početnog položaja vrše kretanja jednom ili obema nogama, sa rotacijom i zasukom, utičemo na mišiće abdominalne regije i kose trbušne mišiće. Jedan od modela ovog vežbanja je pokret kruženja kolenima sa odignutim stopalima od podloge, ili spuštanju obe natkolenice u jednu, a zatim u drugu stranu. (sl.615-617)



Slika 615.



Slika 616.



Slika 617.

4. Iz osnovnog početnog položaja, ispitanik odliže jednu nogu sa istovremenim opružanjem potkolenice, i dodirivanjem iste suprotnom rukom. Za vreme izvođenja vežbe, ispitanik je trupom i glavom na površini oslonca.



5. Iz početnog položaja, ispitanik odize obadva stopla sa nogama iznad poda, i počinje simuliranje pokreta identičnog vožnji bicikla. Pokret je cikličnog karaktera, sa konstantnim smenjivanjem koncentričnih i ekscentričnih mišićnih kontrakcija, dok se glavni trbušni mišići nalaze u statičkoj (izometrijska) kontrakciji. (sl.619-621)



6. Iz osnovnog početnog položaja, ispitanik podiže glvu i rameni pojas naviše, dok je čvrsto oslonjen o površinu oslonca. Ruke se nalaze pored tela u opuštenom položaju.



Slika 622.



Slika 623.



Slika 624.

7. Iz osnovnog početnog položaja, ispitanik sa rukama pored tela odize glavu, rameni pojsa i trup do trenutka odizanja obadve lopatice od površine oslonca. Pokret se treba izvoditi uz fiksiranje donjih ekstremiteta. (sl.625,626)



Slika 625.



Slika 626.

8. Iz osnovnog početnog položaja, ispitanik savija ruke iza glave sa prstima na potiljku, zatim odize ceo trup do ugla od 45 stepeni u odnosu na podlogu. Ukoliko želimo da angažujemo i kose trbušne mišiće, prilikom odizanja trupa, ispitanik treba vršiti zasuke trupom, odnosno kretanje jednog ramena prema suprotnom kuku ili kolenu. (sl.622,624,627,628,629)



Slika 627.



Slika 628.



Slika 629.

9. Iz osnovnog početnog položaja, ispitanik sa rukama pored tela odize trup, sa istovremenim odizanjem jedne savijene noge, a zatim se ponavlja pokret sa savijanjem suprotne noge. (sl.630,631)



Slika 630.



Slika 631.

10. Isti pokret u istom početnom položaju sa savijenim rukama iza glave i prstima na potiljku. (sl.632,633)



Slika 632.



Slika 633.

11. Iz osnovnog početnog položaja, ispitanik istovremeno odiže trup sa savijenim rukama i prstima na potiljku, i savijene nige, uz maksimalno pregibanje i minimalnom površinom oslonca (glutealna regija). Nakon završetka prve faze pokreta, ispitanik se vraća u osnovni početni položaj. (sl.634,635)



Slika 634.



Slika 635.

12. Iz osnovnog početnog položaja, ispitanik istovremeno odiže trup sa savijenim rukama i prstima na potiljku, i savijene nige, uz maksimalno pregibanje i minimalnom površinom oslonca (glutealna regija). Nakon prve faze pokreta, ispitanik vrši pokret u suprotnom smeru, s tim što se ne vraća u prvobitni stabilni početni položaj, već trup i noge zadržava iznad površine oslonca, angažujući određenu muskulaturu u konstantnoj izometrijskoj kontrakciji. (sl.636,637)



Slika 636.



Slika 637.

13. Iz osnovnog početnog položaja, ispitanik odiže noge vršeći kocentrične pokrete vožnje bicikla, dok se istovremeno ciklično odiže trup sa rukama pored tela (na početku vežbanja), ili rukama iza glave (u kasnijem vežbanju). (sl.638)



14. Iz osnovnog početnog položaja, ispitanik istovremeno odiže trup i noge, s tim što vrši zasuk trupa u jednu stranu, a rotaciju nogu, u suprotnu stranu. (sl.649,651)





Slika 645.



Slika 646.



Slika 647.



Slika 648.



Slika 649.



Slika 650.



Slika 651.

Početni položaj ležeći sa opruženim nogama

1. Iz početnog položaja ležećeg na leđima (dorzalni dekubitus) sa rukama pored tela, ispitanik aktivno zateže mišiće stomaka u trajanju od desetak sekundi (izometrijska mišićna kontrakcija). Ova vežba se koristi kao jedna od osnovnih pripremnih, uvodnih vežbi, kao vežba zagrevanja glavnih mišićnih grupa. (sl.652,653)



Slika 652.



Slika 653.

2. Iz početnog položaja ležećeg na leđima, ispitanik naizmenično odize jednu opruženu nogu, a zatim drugu opruženu nogu. Ukoliko prilikom odizanja noge, stopalo iste noge bude u dorzalnoj fleksiji, doći će do otežanog pokreta, koji je prouzrokovan zatezanjem zadnje lože natkolenice. (sl.654,655)



Slika 654.



Slika 655.

3. Iz početnog položaja ležećeg na leđima, ispitanik odize istovremeno obe noge, do ugla od 45-50 stepeni od podloge. Angažuje se abdominalna regija koncentričnom i ekscentričnom mišićnom kontrakcijom (prilikom vraćanja nogu u početni položaj), dok su mišići prednje lože natkolenice (m.quadriceps femoris), u statičkoj mišićnoj kontrakciji. (sl.656,657)



Slika 656.



Slika 657.

4. Iz početnog položaja ležećeg na leđima, ispitanik odiže obe noge, uz istovremeno uvratanje (rotacija) istih. Tom vežbom se angažuju i kosi trbušni mišići. (sl.662)



Slika 658.



Slika 659.

5. Iz početnog položaja ležećeg na leđima, ispitanik odiže noge do ugla od 45 stepeni, zatim počinje ciklično kretanje horizontalnih ili vertikalnih makazica (pokreti nogama malih amplituda, jednakog tempa i ritma). (sl.658,659)



Slika 660.



Slika 661.



Slika 662.



Slika 663.

6. Iz početnog položaja ležećeg na leđima, ispitanik vrši koncentrična kružna kretanja opruženim nogama, ili ispisuje brojeve ili slova, simuliranjem kretanja opruženim nogama. (sl.664,665)



Slika 664.



Slika 665.

7. Iz početnog položaja ležećeg na leđima, ispitanik odize glavu i gornji deo ramenog pojasa, u prvoj fazi korektivnog vežbanja. U kasnijoj fazi, kada ispitanik ojača svoje mišiće, zahtevamo odizanje celog trupa, sa rukama savijenim i smeštenim iza potiljka. (sl.666)



Slika 666.

8. Iz početnog položaja ležećeg na leđima, ispitanik odize trup sa istovremenom rotacijom, do trenutka kada se obe lopatice odignu od podloge. (sl.667)



Slika 667.



Slika 668.

9. Iz početnog položaja ležećeg na leđima, ispitanik istovremeno odize jednu nogu i trup, zatim u sledećem ponavljanju drugu nogu i trup. Nakon ovog uvodnog vežbanja, ispitanik istovremeno odize obe noge i trup, do međusobnog ugla od 90 stepeni. (sl.669)



Slika 669.

10. Iz početnog položaja ležećeg na leđima, ispitanik istovremeno odize trup sa rotacijom, i noge, koje mogu i ne moraju vršiti pokret rotacije. (sl.670,671)



Slika 670.

Slika 671.

11. Iz početnog položaja ležećeg na leđima, ispitanik odize noge, vršeći kretanje horizontalnih ili vertikalnih makazica, dok se trup ciklično odize do ugla od 45 stepeni od poda, i vraća se u prvobitni početni položaj. (sl.674,676)



Slika 672.

Slika 673.

12. Iz početnog položaja ležećeg na leđima, ispitanik odize noge, vršeći kretanje horizontalnih ili vertikalnih makazica, dok se trup ciklično odize do ugla od 45 stepeni od poda, i vraća se u položaj iznad poda, tako da ne postoji vreme potrebno za odmor abdominalne regije, i ta grupa mišića se nalazi u neprekidnoj napetosti. (sl.672,673)



Slika 674.



Slika 675.



Slika 676.



Slika 677.



Slika 678.



Slika 679.

Sedeći početni položaj sa opruženim nogama

1. Iz početnog položaja sedećeg sa ispruženim nogama i opruženim rukama oslonjenih iza kukova, ispitanik odiže najpre jednu, zatim drugu nogu. (sl.680,681)



Slika 680.



Slika 681.

2. Iz početnog položaja sedećeg sa ispruženim nogama i opruženim rukama oslonjenih iza kukova, ispitanik odiže istovremeno obe noge. (sl.682,683)



Slika 682.



Slika 683.

3. Iz početnog položaja sedećeg sa ispruženim nogama i opruženim rukama oslonjenih iza kukova, ispitanik odiže obe noge, zatim vrši ciklične pokrete kruženja, horizontalnih ili vertikalnih makazica, ili ispisivanja brojeva i slova. (sl.684,685)



Slika 684.



Slika 685.

4. Iz početnog položaja sedećeg sa ispruženim nogama i opruženim rukama oslonjenih iza kukova, ispitanik odiže obe noge, vrši rotaciju istih, uz spuštanje i vraćanje u početni položaj. (sl.686,687)



Slika 686.



Slika 687.

5. Iz početnog položaja sedećeg sa ispruženim nogama i rukama savijenih ispred sebe, ispitanik odiže najpre jednu, zatim drugu nogu. Na taj način je otvoren kinetički lanac, narušena je ravnoteža prilikom vežbanja, i samim tim je angažovana veća grupa mišića prilikom rada.



6. Iz početnog položaja sedećeg sa ispruženim nogama i rukama savijenih na potiljku, ispitanik odiže obe noge. Na taj način je otvoren kinetički lanac, narušena je ravnoteža prilikom vežbanja, i samim tim je angažovana veća grupa mišića prilikom rada. (sl.688,689)



7. Iz početnog položaja sedećeg sa ispruženim nogama i rukama ispruženih ispred sebe, ispitanik odiže obe noge, zatim vrši ciklične pokrete kruženja, horizontalnih ili vertikalnih makazica, ili ispisivanja brojeva i slova. (sl.690,691)



8. Iz početnog položaja sedećeg sa ispruženim nogama i rukama ispruženih ispred sebe, ispitanik odiže obe noge, vrši rotaciju istih, uz spuštanje i vraćanje u početni položaj. (sl.692)



Slika 693.

Slika 694.



Slika 695.

Slika 696.



Slika 697.

Početni položaj vis leđima prema ripstolu, stopalima oslonjenim na spravi ili klupici

1. Iz početnog položaja u vis, odizati najpre jednu nogu savijenu u kolenu, zatim drugu nogu. Nogu odizati maksimalnom amplitudom, uz usaglašeno disanje. (sl.698)



Slika 698.

2. Iz početnog položaja u visu, odizati najpre jednu opruženu nogu, zatim drugu nogu. Nogu odizati maksimalnom amplitudom, uz usaglašeno disanje. (sl.699)



3. Iz početnog položaja u visu, istovremeno odizati obe noge savijene u koljenima, maksimalnom amplitudom. (sl.700)



4. Iz početnog položaja u visu, istovremeno odizati obe noge, opružene u koljenima, maksimalnom amplitudom. (sl.701)

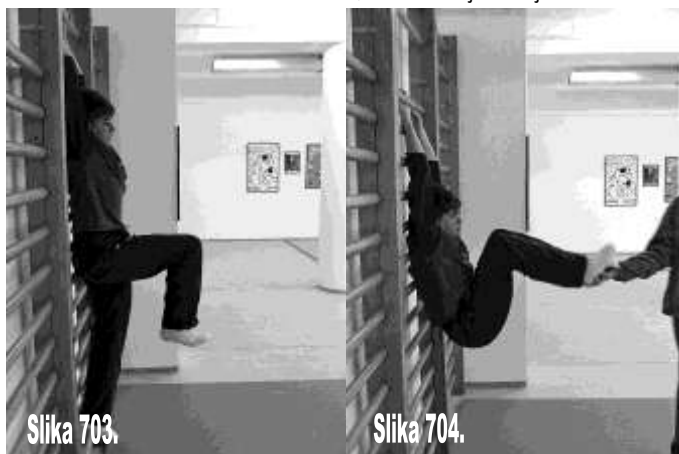


5. Iz početnog položaja u visu, istovremeno odići obe noge do 90 stepeni, a zatim vršiti rotaciju u jednu i drugu stranu, ili ciklično kruženje kolenim zglobovima. (sl.702)



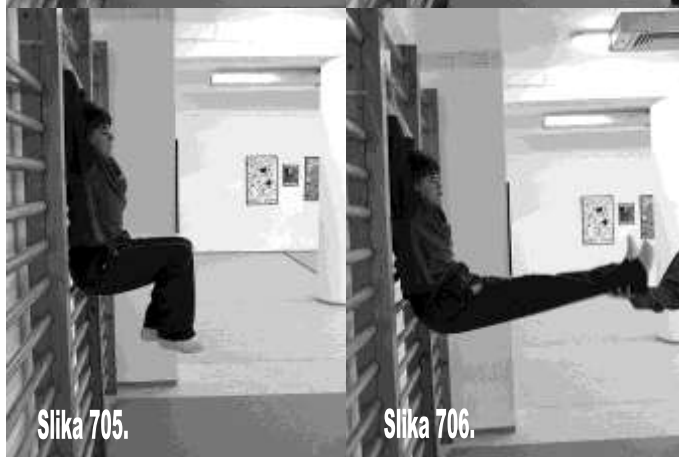
Slika 702.

6. Iz početnog položaja u visu, istovremeno odići obe opružene noge, zatim vršiti pokrete horizontalnih ili vertikalnih makazica, simuliranje brojeva i slova. (sl.703-706)



Slika 703.

Slika 704.



Slika 705.

Slika 706.

TEŽI STADIJUM LORDOZE (VEŽBE REDRESMANA)

Četvoronožni početni položaj

1. Iz četvoronožnog početnog položaja, bokove povlačiti maksimalno unazad, sve do seda na pete, uz opruženje ruku i gornjeg dela trupa prema napred. (sl.707)



Slika 707.

2. Iz četvoronožnog početnog položaja, bokove povlačiti maksimalno unazad, sve do seda na pete, uz opruženje ruku i gornjeg dela trupa prema napred, i naglašenog pregibanja glavve prema grudnom košu. Pokret je izveden maksimalnom amplitudom kada čelo dodirne kolena. (sl.708,709)



Slika 708.



Slika 709.

3. Iz četvoronožnog početnog položaja, povlačiti najpre jedno koleno ka grudnom košu, zatim drugo koleno. Težiti maksimalnom pokretu uz oslonac na kraju pokreta na prstima stopala. (sl.710,711)



Slika 710.



Slika 711.

4. Identičan početni položaj kao u prethodnoj vežbi, s tim što se amplitude pokreta povećava, tako da se teži prolasku jedne opružene noge između oslonjenih ru-

ku ispitanika. Prilikom prolaska noge između ruku ispitanika, nije dozvoljeno odizati šake o podlogu. (sl.712,713)



Slika 712.



Slika 713.

5. Iz četvoronožnog početnog položaja, odići kukove, oružiti noge i krenuti ka laganom približavanju opruženih ruku ka opruženim nogama, naglašavajući frontalni most. (sl.714,715)



Slika 714.



Slika 715.

6. Iz četvoronožnog početnog položaja, preći u položaj čučnja na punim stopalima, dok su šake oslonjene ispred sebe. (sl.716)



Slika 716.

Stojeći početni položaj pored ripstola, licem prema spravi

1. Iz osnovnog početnog položaja, osloniti se ispruženim rukama o prečku ripstola u visini ramena, a zatim lagano spustiti telo i doći u položaj dubokog čučnja. (sl.717)



2. Iz osnovnog početnog položaja, osloniti se ispruženim rukama o prečku ripstola u visini ramena, zatim povlačiti kukove što više unazad, dok su noge maksimalno opružene i udaljene od ripstola. (sl.718)



3. Iz osnovnog početnog položaja, osloniti se ispruženim rukama o prečku ripstola u visini ramena, dok su noge smeštene pored sprave. Jednu nogu, savijenu u kolenu podići i osloniti na drugu ili treću prečku, uz približavanje grudnog koša isturenoj nozi, i spuštanjem kukova naniže. Vežbu ponoviti i drugom nogom. (sl.719)



4. Apsolutno identična vežba kao u prethodnom primeru, s tim što se savijena noga oslonjena o prečku ripstola, u toku vežbanja potpuno opruža. (sl.720)



Slika 720.

5. Iz osnovnog početnog položaja, osloniti se ispruženim rukama o prečku ripstola u visini ramena, opružene noge približiti spravi, zatim početi sa povlačenjem i spuštanjem kukova, uz istovremeno spuštanje opruženih ruku, sa jedne na drugu prečku, na niže. (sl.721)



Slika 721.

Sedeći početni položaj sa ispruženim nogama

1. Iz osnovnog početnog položaja, maksimalno saviti noge u kolenima, uz pasivno povlačenje istih rukama ka grudnom košu. Nakon završetka pokreta, glavu spustiti na privučena kolena. (sl.722)



2. Iz osnovnog početnog položaja sa ispruženim nogama, privući trup do trenutka dodira grudne kosti, stomaka i natkolenice. Za vreme izvođenja pokreta je nedopustivo savijati noge u kolenu. Na kraju pokreta obuhvatiti noge rukama u nivou kolena i potkolenica. (sl.723,724)



3. Iz osnovnog početnog položaja sa ispruženim nogama, pokušati približiti trup natkolenicama, uz hvatanje rukama prste stopala. (sl.725,726)



4. Savijenim rukama smeštenih na leđima, savijati trup prema napred, zadržavajući maksimalno opružena kolena, i ne odvajajući savijene ruke. (sl.727-729)



5. U početnom položaju sedećem sa raskoračenim opruženim nogama, približavati naizmenično trup jednoj pa drugoj nozi, težeći da se uhvate prsti obe noge. (sl.730)



16.4. Vežbe korektivne gimnastike u funkciji korekcije i sanacije skoliotičnog lošeg držanja

Ležeći početni položaj na trbuhu (ventralni dekubitis)-desna grudna skolioza

1. U osnovnom početnom položaju, osloniti ruke na karlicu, snažno se odgurivati i vršiti istezanje trupa, pomerajući rameni pojas i glavu naviše i dole. Vežba je simetričnog karaktera, i ima osnovnu funkciju pripreme i zagrevanja miškulature za rad. (sl.731,732)



2. U osnovnom početnom položaju, odizati ramena prema gore i nazad, naglašavajući približavanje lopatica, uz ruke smeštene na karlici. U kasnijoj fazi, moguće je vršiti kružna kretanja ramena. (sl.733)



3. U osnovnom početnom položaju, odizati ramena i glavu za 30 stepeni od podloge, dok su noge vežbača fiksirane od strane nastavnika ili fiksirane o spravu (ripstol), a ruke smeštene uz telo (u lakšoj varijanti), ili savijene iza glave sa prstima na potiljku (u težoj varijanti). (sl.734,735)



4. U osnovnom početnom položaju, levu ruku uzručiti a desnu priručiti, onda početi sa istovremenim odizanjem ruku nagore, ne podižući trup. (sl.736,737)



5. U osnovnom početnom položaju, levu ruku uzručiti a desnu priručiti, onda početi sa istovremenim odizanjem ruku nagore, i podizanjem trupa naviše. (sl.738,739)



Slika 738.



Slika 739.

6. U osnovnom početnom položaju, levu ruku uzručiti a desnu priručiti, onda početi sa istovremenim odizanjem ruku i trupa nagore, sa dodatnim pokretom otklona trupa u desnu stranu. (sl.740-742)



Slika 740.



Slika 741.



Slika 742.

7. U osnovnom početnom položaju, levu ruku uzručiti a desnu priručiti, onda početi sa otklonom trupa u desnu stranu, klizeći po površini oslonca. (sl.743,744)



Slika 743.



Slika 744.

8. U osnovnom početnom položaju, levu ruku uzručiti, a desnu odručiti i saviti u laktu pod 90 stepeni. U toku vežbanja vršiti jak potisak desnom rukom o podlogu, dok se leva ruka, rame i glava odižu od poda uz naglašenu elongaciju kičmenog stuba. (sl.745,746)



9. U osnovnom početnom položaju, raditi vežbe sa otporom. Ruke se nalaze pored tela (uzručene), nastavnik vrši pritisak odozgo na dole, na levoj ruci u predelu nadlaktka, dok istovremeno ispitanik (vežbač) pokušava da odigne ruku u suprotnom smeru (ekstenzija nadlaktka).

10. U osnovnom početnom položaju, levu ruku uzručiti a desnu odručiti. Nastavnik hvatajući desnu ruku ispod nadlaktka, sprečava lagano privlačenje desne ruke telu, dok se vežbač trudi da maksimalno efikasno izvrši pokret privođenja ruke telu. (sl.747)



11. U osnovnom početnom položaju na švedskom sanduku, izvesti vežbača iz stabilne ravnoteže, pomerajući trup van površine sprave. Vežbač sa rukama uz telo, vrši odizanje trupa na gore (ekstenzija trupa). (sl.748)



12. U osnovnom početnom položaju na švedskom sanduku, izvesti vežbača iz stabilne ravnoteže, pomerajući trup van površine sprave. Vežbač sa rukama savijenih iza glave i prstima na potiljku, vrši odizanje trupa na gore (ekstenzija trupa). (sl.749)



13. U osnovnom početnom položaju na švedskom sanduku, izvesti vežbača iz stabilne ravnoteže, pomerajući trup van površine sprave. Vežbač sa rukama savijenih iza glave i prstima na potiljku, vrši odizanje trupa na gore (ekstenzija trupa), uz otklon ili zasuk trupom u desnu stranu. (sl.750)



14. U osnovnom početnom položaju na švedskom sanduku, izvesti vežbača iz stabilne ravnoteže, pomerajući trup van površine sprave. Vežbač sa levom rukom u uzručenju i desnom rukom odručenom i savijenom u laktu pod 90 stepeni, odiže trup na gore (ekstenzija trupa). (sl.751)



15. U osnovnom početnom položaju na švedskom sanduku, izvesti vežbača iz stabilne ravnoteže, pomerajući trup van površine sprave. Vežbač sa levom rukom u uzručenju i desnom rukom odručenom i savijenom u laktu pod 90 stepeni, odiže trup na gore (ekstenzija trupa), iz dodatni otklon ili rotaciju trupom u desnu stranu. (sl.752)



16. U osnovnom početnom položaju na švedskom sanduku, izvesti vežbača iz stabilne ravnoteže, pomerajući trup van površine sprave. Ispitanik postavlja ruke na leđa sa prepletenim prstima, vrši otklon u desnu stranu uz naglašeno istežanje i podizanje ruku naviše.

Ležeći početni položaj na levom boku (lateralni dekubitis)-desna grudna skolioza

1. U osnovnom početnom položaju, odizati glavu i desno rame. (sl.753)



2. U osnovnom početnom položaju, uzručiti levu ruku i vršiti otklone u desnu stranu, dok je desna ruka savijena na grudnom košu.

3. U osnovnom početnom položaju, saviti ruke iza glave sa prstima na potiljku, i vršiti otklone u desnu stranu. (sl.754)



Četvonožni početni položaj

1. U osnovnom početnom položaju, sa osloncem na potkolenicama i kukovima smeštenim nešto iza vertikale kolena, uzručiti obe ruke. Podizati ruke i trup uz naglašenu elongaciju i kasnije mogući otklon istom rukom u desnu stranu. (sl.755)



Slika 755.

2. U osnovnom početnom položaju, sa osloncem na potkolenicama i kukovima smeštenim nešto iza vertikale kolena. Odučiti obe ruke što više gore, uz guranje desne lopatice ka kičmenom stubu. Kasnije se može kombinovati vežba sa istovremenim odizanjem i leve strane trupa sa uzručenom rukom. (sl.756,757)



Slika 756.

Slika 757.

3. U osnovnom početnom položaju, sa osloncem na potkolenicama i kukovima smeštenim nešto iza vertikale kolena, uzručiti levu ruku, a desnu saviti u ramenu i laktu i osloniti o pod podlakticom. Istovremeno odizanje obe ruke i trupa uz pokret otklona u desnu stranu.



Slika 758.

Slika 759.

4. U osnovnom početnom položaju, sa osloncem na potkolenicama i kukovima smeštenim nešto iza vertikalne kolena, obe ruke saviti iza glave sa prstima na potiljku. Odizati trup uz rotaciju u desnu stranu (može se kombinovati sa otklonom trupa u desnu stranu). (sl.760,761)



Sedeći početni položaj

1. U osnovnom početnom položaju sa maksimalno opruženim nogama, postaviti ruke na karlicu i vršiti potiskivanje naniže, uz naglašenu elongaciju kičmenog stuba. (sl.762,763)



2. U osnovnom početnom položaju sa maksimalno opruženim nogama, saviti ruke iza glave sa prstima na potiljku, i maksimalno povlačiti laktove nagore i u nazad, uz elongaciju kičmenog stuba. (sl.764,765)



3. U osnovnom početnom položaju sa maksimalno opruženim nogama, levu ruku uzručiti, dok desnu ruku odručiti i saviti u laktu pod 90 stepeni. Istovremeno povlačiti ruke prema nazad i naviše, uz elongaciju kičmenog stuba. (sl.766)



TEŽI STADIJUM SKOLIOZE (VEŽBE REDRESMANA)

Stojeći početni položaj pored ripstola-licem i bokom ka spravi

1. U osnovnom početnom položaju, fiksirati levu ruku o prečku na visini glave, dok se desnom osloniti o prečku na visini ramenog pojasa. Lagano spustiti telo maksimalno istežući levu ruku i levu regiju grudnog koša. (sl.767,768)



2. U osnovnom početnom položaju, fiksirati levu ruku o prečku na visini glave, dok se desnom osloniti o prečku na visini ramenog pojasa. Pomerati gornji deo tela ulevo, naglašavajući istežanje mišića leve strane grudnog koša. (sl.769,771)



Slika 769.

3. U osnovnom početnom položaju, fiksirati levu ruku o prečku na visini ramenog pojasa, a desnu ruku za prečki niže. Udaljiti stopala od sprave, zatim pomerati kukove unazad, nesavijajući noge i ruke.



Slika 770.

4. U frontalnom osnovnom položaju prema spravi, uzručiti levom rukom i fiksirati je o prečku u njenoj visini, dok se desnom rukom, koja je priručena, osloniti o prečku koja odgovara njenoj visini. Lagano saviti kolena do maksimalnog istežanja leve ruke. U kasnijem vežbanju, vršiti maksimalno pomeranje trupa od sprave (otklon trupom u desno). (sl.770)



Četvoronožni početni položaj

1. Iz osnovnog početnog položaja, saviti levu ruku u laktu, zatim preko glave pokušati dohvatiti desno rame.

2. Iz osnovnog početnog položaja, povlačiti kukove unazad do seda na pete, uz istovremeno maksimalno istežanje ruku i trupa. Ruke su uzručene, s tim što je leva ruka smeštena preko desne.

3. Iz osnovnog početnog položaja, desnu ruku postaviti uz desno koleno, dok se leva ruka oslanja ispod levog ramena. Vršni se pokret otklona trupa u desnu stranu, odvođenjem leve ruke u desnu stranu.

4. Iz osnovnog početnog položaja, postaviti ruke kao za sklek, sa šire postavljenim šakama i prstima okrenutim ka unutra. (sl.772,774)





5. Iz osnovnog početnog položaja, opružiti kolena i ispraviti noge. Podići kukove naviše uz opružanje ruku i nogu. (sl.776,777)



LEVA SLABINSKA SKOLIOZA

Ležeći početni položaj na trbuhu (ventralni dekubitis)

1. U osnovnom početnom položaju, istovremeno odizati obe noge, koje su maksimalno opružene. (sl.778)



2. Iz osnovnog početnog položaja, vršiti odvođenje leve noge u stranu sa izvrtnjem u polje. Desna noga se za vreme izvođenja gura unazad i nadole, istežući odgovarajuću muskulaturu, pri tome se ne odvaja od podloge. (sl.780)



3. Iz osnovnog početnog položaja, vršiti istovremeno odvođenje obe noge u stranu. (sl.781)



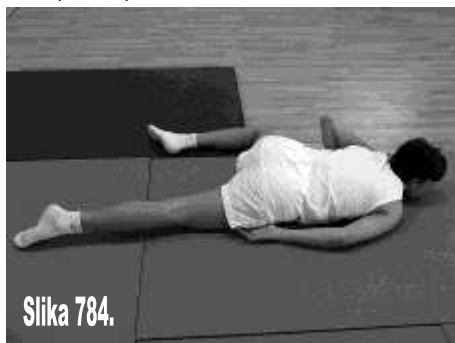
4. Iz osnovnog početnog položaja, vršiti odvođenje trupa u levu stranu (otklon), uz pokušaj da se levom šakom dodirne levo koleno. (sl.782)



5. Iz osnovnog početnog položaja, vršiti odvođenje trupa u levu stranu (otklon), uz istovremeno odvođenje leve noge u stranu. Pokušava se dodirnuti levom šakom levo stopalo. (sl.783)



6. U osnovnom početnom položaju, odložiti levom nogom, saviti je u kolenu pod 90 stepeni i osloniti je unutrašnjom stranom o podlogu. Potiskivajući podlogu istom nogom, vršiti odizanje opružene desne noge. U kasnijem vežbanju, odignutu desnu nogu treba odvesti u levu stranu. (sl.784)



7. U osnovnom početnom položaju, flektirati obe potkolenice pod 90 stepeni. Istovremeno odizati obe natkolenice, nemenjajući odnos potkolenica i natkolenica. (sl.785)



8. U osnovnom početnom položaju, flektirati obe potkolenice pod 90 stepeni. Istovremeno odizati obe natkolenice, lagano vršeći ekstenziju potkolenica, uz naglašeno unutrašnje međusobno potiskivanje. (sl.786)



9. Iz osnovnog početnog položaja, levom nogom klizeći po površini, dovesti nogu u odnoženje, savijenu u kolnom zglobu pod 90 stepeni, uz istovremeno odizanje glave i ramenog pojasa, naglašavajući elongaciju kičmenog stuba. (sl.788)



Četvoronožni početni položaj

1. Iz osnovnog početnog položaja, levom nogom klizeći po površini, dovesti u poziciju odnoženja. Za vreme izvođenja vežbe, trup treba biti u ravnoteži. (sl.789)



2. Iz osnovnog početnog položaja, levu nogu lagano savijati u kolenom zglobu, privlačiti koleno grudnom košu, dok stopalo ne dodiruje podlogu. (790,791)



3. Iz osnovnog početnog položaja, maksimalno opružiti ruke i noge sa odizanjem kukova visoko gore. Nakon toga, odvoditi levu nogu široko u polje.



4. Iz osnovnog početnog položaja, levu nogu opružiti pozadi do horizontalnog položaja (ekstenzija natkolenice), zatim vršiti odnoženje (opruženom nogom ili savijenom u kolenom zglobu). (sl.793,794)



Početni položaj na ripstolu licem prema spravi

1. Za vreme početnog položaja u visu na ripstolu, odnožiti potpuno ispruženu levu nogu, u levu stranu, dok desna noga slobodno visi u pravcu kičmenog stuba. (sl.795)



2. Za vreme početnog položaja u visu na ripstolu, istovremeno odnožiti obe noge u levu stranu, dok su one međusobno priljubljene. (sl.796)



3. Za vreme početnog položaja u visu na ripstolu, desnu opruženu nogu postaviti preko leve noge. Levom nogom vršiti maksimalno odvođenje u levu stranu, dok se savladava otpor desne noge i sile zemljine teže. (sl.797)



Početni položaj na ripstolu leđima prema spravi

1. Za vreme početnog položaja u visu na ripstolu, nakon maksimalnog opuštanja donjih ekstremiteta, saviti levu nogu u kolenu i privlačiti koleno ka grudnom košu (fleksija u zglobu kuka). (sl.798)



2. Za vreme početnog položaja u visu na ripstolu, ispružiti levu nogu ispred sebe do horizontalnog položaja, zatim odnožiti u levu stranu. (sl.799)



3. Za vreme početnog položaja u visu na ripstolu, saviti istoverмено обе нoге u kolenima, i podići kolena visoko sa butinama što bližim grudnom košu. U tom položaju karlicu pomerati u levu stranu. (sl.800)



TEŽI STADIJUM SKOLIOZE

Početni položaj stojećí pored ripstola licem prema spravi

1. Iz osnovnog početnog položaja, uhvatiti se rukama za prečku u visini ramenog pojasa, zatim lagano spustiti celo telo do maksimalnog čučnja na desno stopalo, uz odnoženje levom nogom. (sl.801)



2. Iz osnovnog početnog položaja, povlačiti kukove unazad, uz maksimalno privučenu opruženu levu nogu spravi, i maksimalno opruženu desnu nogu prema nazad. Ukoliko želimo postići veći efekat ovom vežbom, zanoženu desnu nogu pomeramo u levu stranu.



3. Iz osnovnog početnog položaja, uhvatiti se obema rukama za prečku ripstola, saviti levu nogu u kolenu i osloniti je o prečku u visini kuka. Tako oslonjen o spravu, desnu opruženu nogu (koja visi), pomerati u levu stranu. (sl.803)



4. Udaljiti se 1 m. od ripstola, zatim lagano vršiti pretklon trupom, hvatajući se rukama za sve niže postavljene prečke. Nakon dolaska trupa u horizontalni položaj, i osloncem na ispružene noge, odvesti levu nogu što više u stranu i gore. (sl.804)



5. U početnom položaju stojećem pored ripstola, osloniti se o prečku obema rukama, iznad glave, da pri tome imati oslonac na podu. Zatim vršiti pomeranje kukova i karlice u desnu stranu. (sl.805)



Četvoronožni početni položaj

1. Iz osnovnog početnog položaja, opružiti obe noge i ruke, uz maksimalno podizanje kukova i karlice. Zatim pomeriti levu nogu prema napred (prema rukama) za jednu dužinu stopala, dok je leva noga maksimalno opružena. (sl.806)



2. Iz osnovnog početnog položaja, saviti levo koleno, prisloniti ga na grudni koš a zatim ispružiti nogu u kolenu, provlačenjen potkolenice kroz ruke, koje su maksimalno opružene i oslonjene na podlogu. (sl.807,808)



3. Iz osnovnog početnog položaja, povući kukove unazad, sedeti na levu potkolenicu i petu, dok se ruke i trup maksimalno izdužuju prema napred. Desnu nogu opružiti unazad, zati je odvoditi u levu stranu.

4. Iz osnovnog početnog položaja, preći u sedeći položaj na desnom boku, sa savijenim nogama u kolenima i povlačenjem kukova što više prema nazad.

Sedeći početni položaj

1. U osnovnom početnom položaju, potiskom rukama o karlicu, maksimalno vršiti istežanje kičmenog stuba. (sl.809)



2. Iz osnovnog početnog položaja, izvršiti pretklon trupom, težeći da se grudima dodirnu natkolenice. Noge moraju biti maksimalno opružene u kolenu, dok se ruke postavljaju ispod butina i savijajući laktove, pomaže se pokret privlačenja. (sl.810)



3. U sedećem početnom položaju, saviti noge u kolenima tako da se tabani okrenu jedan prema drugom, uz odvajanje kolena u stranu. Uz naglašeno opruženi i zategnuti trup, rukama vršiti potiskivanje kolena u stranu i nadole. (sl.811)



4. Iz osnovnog početnog položaja, doći u preponski sed, levom nogom savijenom u kolenu. (sl.812)



LEVA TOTALNA SKOLIOZA

Stojeći početni položaj pored ripstola licem ka spravi

1. Iz osnovnog početnog položaja, desnom rukom se uhvatiti za maksimalno visoku prečku, a levom rukom za prečku niže. Zatim se nogama odvojiti od ripstola i preći u stav visa. Istovremeno odvoditi obe noge u levu stranu.

ležeći početni položaj na boku (lateralni dekubitis)

1. Iz osnovnog početnog položaja, saviti ruke iza glave sa prstima na potiljku. Odizati trup sa istovremenim otklonom u levu stranu trupom i levom opruženom nogom, koja se kreće iznad površine oslonca. (sl.813,814)



Slika 813.

Slika 814.

2. Iz osnovnog početnog položaja, uzručiti rukama sa savijenim prstima i dlanovima u polje. Istovremeno odignuti trup i noge, sa odvođenjem u levu stranu. (sl.815)



Slika 815.

Četvoronožni početni položaj

1. Iz osnovnog početnog položaja, levu nogu povlačiti prema rukama, kolonom napred, uz istovremeno odizanje desne ruke do horizontale uz otklon u levu stranu.

Ležeći početni položaj na leđima

1. Iz osnovnog početnog položaja, maksimalno savijati levu nogu, povlačenjem rukama prema grudnom košu. Težiti da butina dodirne grudni koš. Za vreme vežbanja, desna noga treba svojom celom površinom biti oslonjena o pod, i maksimalno opružena. (sl.816)



Slika 816.

16.5. Kompenzatorna skolioza

16.5.1. *Desna grudna leva slabinska skolioza*

Stojeći početni položaj na ripstolu licem ka spravi

1. Iz osnovnog početnog položaja, levu ruku osloniti na najvišu prečku sprave, desnu ruku osloniti na nižu prečku, a zatim preći u stav visa. Iz stava u visu, istovremeno odvoditi obe noge u levu stranu.

Stojeći početni položaj pored ripstola licem ka spravi

Uz osnovnog stava pored ripstola, levu ruku fiksirati na prečku u visini ramena a desnu za prečku niže. Povuci kukove unazad uz naglašenu elongaciju kičmenog stuba, i maksimalno opruženih nogu. Desnom opruženom nogom vršiti pokret prema levoj strani.



Četvoronožni početni položaj

1. Iz osnovnog početnog položaja, odići opruženu levu ruku, i zanožiti opruženu desnu nogu. Kada se ruka i noga nađu u horizontalnom položaju, vršiti kretanje rukom u desnu stranu i nogom u levu stranu. (sl.818)



Ležeći početni položaj (ventralni dekubitus)

1. Iz osnovnog početnog položaja, ispružiti levu ruku iznad glave, a desnu saviti u laktu pod 90 stepeni, i izvršiti abdukciju. Levu nogu abducirati i saviti u kolenu pod 90 stepeni, a desna noga ostaje maksimalno opružena. Opruženu ruku i nogu odizati od podloge uz otklone u suprotnu stranu. (sl.819)



2. Iz osnovnog početnog položaja, saviti ruke iza glave sa prstima na potiljku. Nastavnik fiksira karlicu i stvara tačku oslonca. Trup se odize od podloge zajedno sa nogama, i vrši se kretanje trupom u desnu stranu a nogama u levu stranu.

16.6. Vežbe korektivne gimnastike u funkciji korekcije i sanacije is-pupčenih grudi

Ležeći početni položaj sa savijenim nogama

1. U početnom položaju izvršiti maksimalni udah, šireći grudni koš i podižući stomak. (sl.820,821)



2. Vežbe disanja u početnom položaju, uz položaj šaka na rebarnim lukovima. Položaj šaka je iz jednostavnog razloga kontrole kretanja grudnog koša prilikom faze udaha i izdaha. (sl.822,823)



Slika 822.

Slika 823.

3. U osnovnom početnom položaju maksimalno udahnuti, pri tome prvo ispuhći stomak, a zatim grudni koš. Prilikom faze izdaha, najpre spustiti grudni koš a zatim stomak. (sl.824,825)



Slika 824.

Slika 825.

4. U osnovnom početnom položaju, vršiti maksimalni udah uz obostrano odručenje rukama, i lagano izbacivanje vazduha (izdah), uz vraćanje ruku u prvobitni položaj. (sl.826,827)



Slika 826.

Slika 827.

5. U početnom položaju osloniti ruke na rebarne lukove, tako da je moguće davati umereni otpor rukama (pritiskom šaka na rebarne lukove), prilikom faze udaha. Kod faze izdaha, izvršiti blagi potisak na rebarne lukove. (sl.828)



6. U početnom položaju izvršiti abdukciju rukama do 90 stepeni i saviti podlaktice pod istim uglom. Ispitanik u tom položaju prilikom svakog udaha, je obavezan da maksimalno vrši potisak o površinu oslonca, dok se u fazi izdaha ruke olabavljaju. (sl.829,830)



7. U početnom položaju, ispitanik odvodi opružene ruke do 90 stepeni, zatim izvrši maksimalni udah. Nakon maksimalnog udaha vrši lagano obostrano odizanje opruženih nogu, uz istovremeno ispuštanja vazduha. U krajnjoj tački, kada se ispusti sav vazduh, izvrši se ponovni maksimalni udah, i uz spustanje nogu u početni položaj, vrši se ispuštanje vazduha. (sl.831,832)



Sedeći početni položaj na švedskoj klupi

1. U osnovnom početnom položaju, ispitanik vrši maksimalni udah uz odizanje ramena, dok sa ispuštanjem vazduha (izdah), vrši obaranje ramena. (sl.833,834)



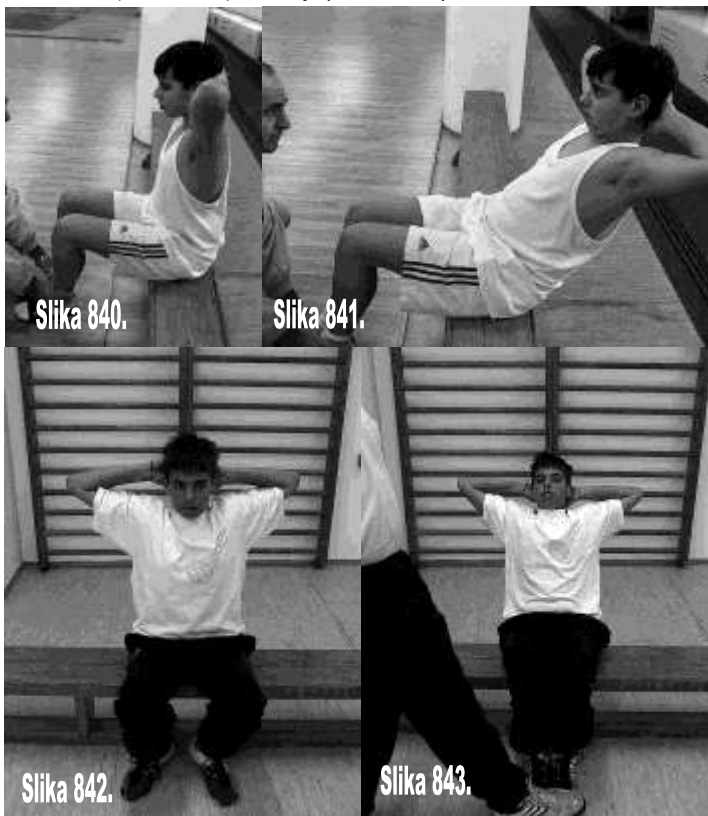
2. U osnovnom početnom položaju saviti ruke iza glave sa prstima na potiljku. Prilikom faze udara vršiti odizanje laktova naviše, dok kod faze izdaha, izvršiti suprotan pokret (obaranje laktova nadole). (sl.835-837)



3. U osnovnom početnom položaju potiskivati šake, u nivou grudnog koša. Prilikom faze udaha treba relaksirati i opustiti ruke, dok se prilikom faze izdaha pojačava potisak šakama do maksimuma. (sl.838,839)

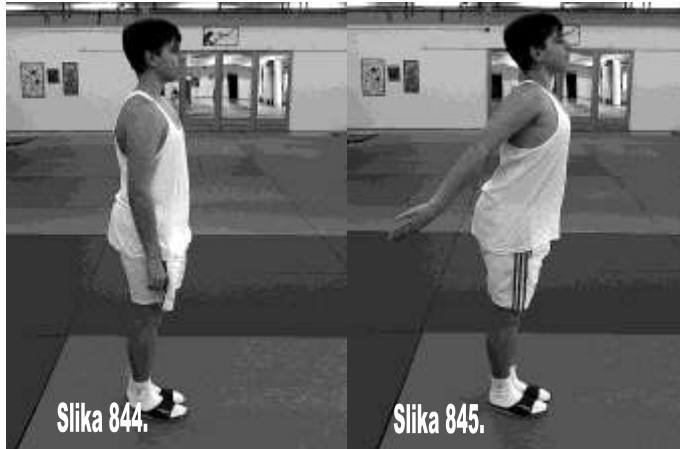


4. U osnovnom početnom položaju, fiksirati stopala, ispitanik sa rukama iza glave i prstima prepletenim na potiljku, prilikom udaha vrši lagano ekstenziju trupa, dok sa izdahom vraća telo u prvobitni položaj. (sl.840-843)



Stojeći početni položaj u hodu

1. Iz osnovnog početnog položaja, opružiti ruke unazad sa pomeranjem ramena unazad. Dlanovi su okrenuti prema napred. Nakon izvršene pripreme izvršiti maksimalni udah, a zatim zajedno sa ispuštanjem vazduha (izdah), vratiti se u osnovni početni položaj. (sl.844,845)



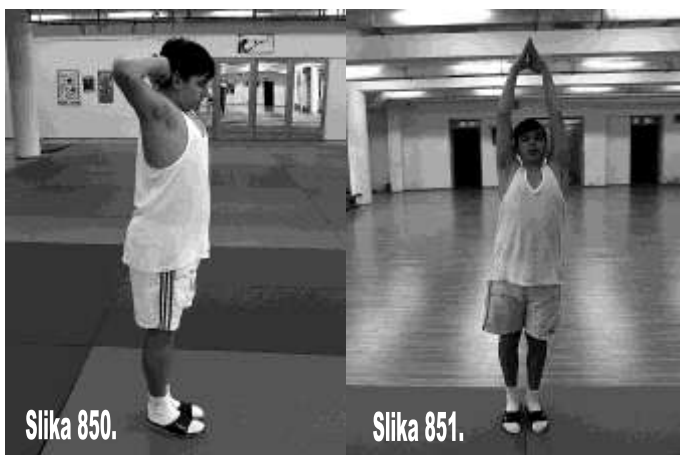
2. Iz osnovnog početnog položaja, odručiti obe ruke sa dlanovima prema napred. Prilikom faze udaha, povući obe ruke što više nazad šireći grudni koš (horizontalna ekstenzija nadlaktaka). Vraćajući ruke u prethodni položaj, izvršiti lagano ispuštanje vazduha. (sl.846,847)



3. U osnovnom početnom položaju, saviti ruke iza glave sa prstima na potiljku. Prilikom udaha odizati laktove što više gore i nazad, dok se prilikom izdaha laktovi spuštaju dole. (sl.848,849)



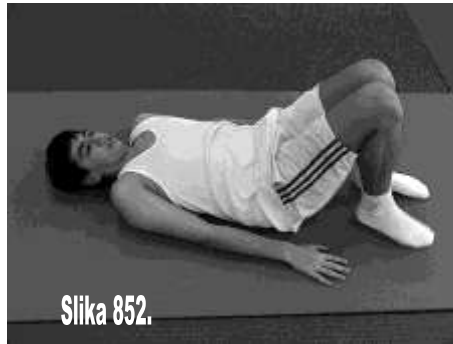
4. U osnovnom početnom položaju uzručiti i uplesti prste. Prilikom faze udaha, maksimalno istegnuti ruke iznad glave. Ruke se lagano opuštaju prilikom izdaha. (sl.850,851)



16.7. Vežbe korektivne gimnastike u funkciji korekcije i sanacije izdubljenih grudi

Ležeći početni položaj na leđima sa savijenim nogama

1. U osnovnom početnom položaju, izvršiti maksimalni udah na nos a fazu izdaha izvršiti lagano zviždeći ili brojeći (na usta). (sl.852)



Slika 852.

2. U osnovnom početnom položaju, nakon maksimalnog udaha na nos, izvršiti potpun izdah, potiskivajući rebarne lukove šakama. (sl.853,854)



Slika 853.



Slika 854.

3. U početnom položaju izvršiti pokret približavanja lopatica jednoj drugoj, uz maksimalni udah na nos. Prilikom izdaha, koje treba biti lagano, vršiti opuštanje rame-nog pojasa.

4. U osnovnom početnom položaju, vršiti maksimalni udah uz obostrano odručenje i uzručenje rukama, i lagano izbacivanje vazduha (izdah), uz vraćanje ruku u prvobitni položaj. (sl.855,856)

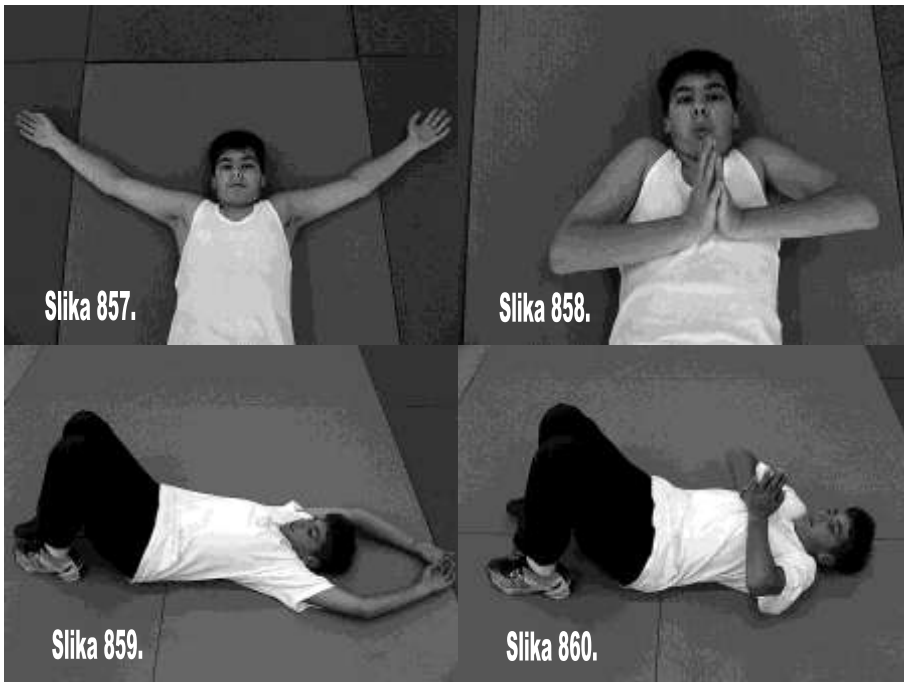


Slika 855.



Slika 856.

5. U početnom položaju izvršiti maksimalni udah, a zatim saviti ruke na grudnom košu, sa oslonjenim dlanovima. Prilikom poslednje faze izdaha, maksimalno vršiti pritisak dlana o dlan. (sl.857-860)



6. U početnom položaju izvršiti odručenje ruku sa blago savijenim laktovima, i tegovima od 0.5kg.. Nakon maksimalnog udaha, početi sa procesom izdaha, i pri samom kraju izdaha odizati tegove do vertikalnog početnog položaja. (sl.861,862)



7. U početnom položaju su ruke ispitanika u odručenju. Nakon maksimalnog udaha, početi sa procesom izdaha uz priručenje ruku, gde nastavnik pruža otpor tom pokretu. (sl.863,864)



Slika 863.



Slika 864.

Sedeći početni položaj na stolici

1. U početnom položaju je ispitanik sa oslonjenim rukama o kukove. Nakon maksimalnog udaha na nos, vrši odizanje ramena na gore i nazad sa povlačenjem laktova unazad. U fazi laganog izdaha, telo prelazi u fazu relaksa (opuštanja). (sl.865-867)



Slika 865.



Slika 866.



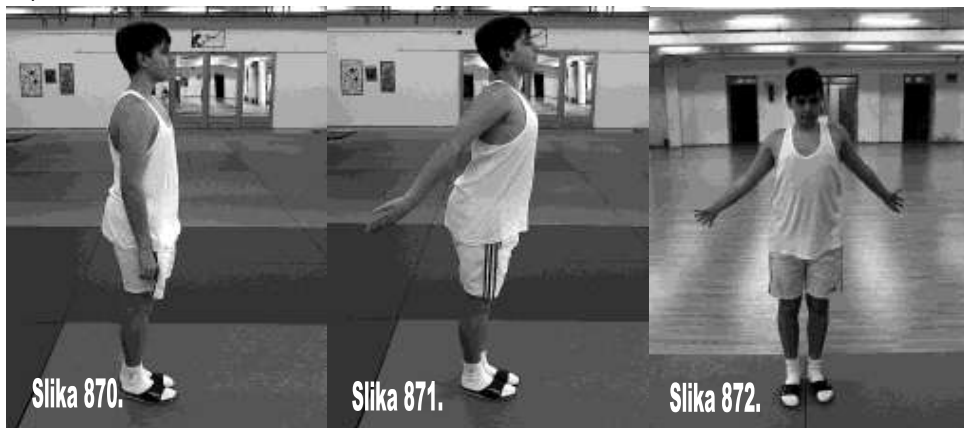
Slika 867.

2. U osnovnom početnom položaju sa rukama iza glave i prstima na potiljku, vršiti pokrete rotacije trupa. Prilikom rotacije trupa treba izdahnuti, dok se faza udaha vrši prilikom vraćanja trupa u prvobitni položaj. (sl.868,869)



Stojeći početni položaj u hodu

1. Iz osnovnog početnog položaja, opružiti ruke iz odručenja, unazad sa pomera-
njem ramena unazad. Dlanovi su okrenuti prema napred. Nakon izvršene pripreme iz-
vršiti maksimalni udah, a zatim zajedno sa ispuštanjem vazduha (izdah), vratiti se u
osnovni početni položaj, sa potiskivanjem dlana o dlan ispred grudnog koša. (sl.870-
872)



2. U početnom položaju vršiti pokrete čeonih krugova ispruženih ruku. Prilikom kretanja ruku napred i na gore, treba vršiti udah, dok se izdah vrši uz kretanje ruku unazad i nadole. (sl.873-876)



Slika 873.



Slika 874.



Slika 875.



Slika 876.



Slika 877.

3. U osnovnom početnom položaju uzručiti i okrenuti dlan ka dlanu. Prilikom faze udaha, maksimalno istegnuti ruke iznad glave. Prilikom izdaha naglašeno potiskivati dlan o dlan. (sl.878-881)



4. Iz osnovnog početnog položaja svakim udahom vršiti otklon trupa u jednu i drugu stranu. Vraćanje trupa u osnovni položaj se vrši ispuštanjem vazduha (izdahom). (sl.883,884)



5. U osnovnom početnom položaju uzeti maksimalno vazduh, a zatim uz pomoć cevčice sa malim promerom (cevčica za sok u tetrapaku), otežavati fazi izdaha, savladavajući otpor same cevčice. (sl.885)



16.8. Vežbe korektivne gimnastike u funkciji korekcije i sanacije ravnih grudi (pectus planum)

Ležeći početni položaj na trbuhu

1. U osnovnom početnom položaju saviti ruke sa šakama pored ramenog pojasa. Ispruženo telo odizati do maksimalnog opruženja ruku (sklekovi). (sl.886-890)



2. U osnovnom početnom položaju, odručiti rukama do 90 stepeni sa blago savijenim laktovima i šakama na podu. Odizati opruženo telo do visine opruženih ruku (sklekovi sa širokim stavom). (sl.891,892)



Početni položaj na ripstolu, vratilu ili krugovima

1. U početnom položaju u visu, odizati celo telo savijajući ruke do maksimalne fleksije u zglobu lakta. To su klasične vežbe zgiba, koji se može raditi u varijacijama širine oslonjenih šaka o spravu. Šake mogu biti vrlo blizu, u širini ramena ili veće od širine ramena. (sl.893-895)



Stojeći početni položaj

1. U početnom položaju saviti ruke ispred grudnog koša, tako da se šake oslanjaju jedna o drugu. Vršiti maksimalan potisak šakama, uz odizanje laktova u polje, u visinu ramenog pojasa. (sl.896)



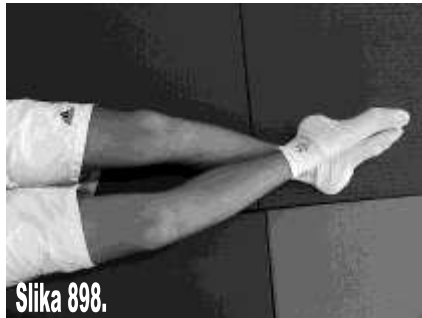
2. U početnom položaju, predručiti rukama sa dlanovima oslonjenim jedan o drugi. Vršiti maksimalan potisak šakama. (sl.897)



16.9. Vežbe korektivne gimnastike u funkciji korekcije i sanacije "X" nogu (genu valgum)

Ležeći početni položaj na leđima

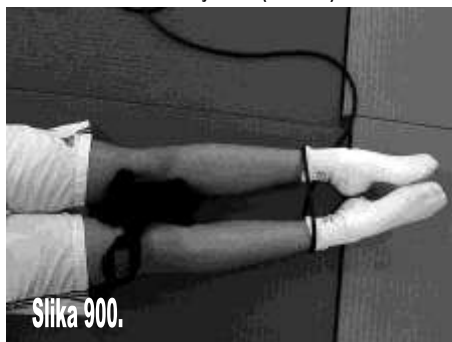
1. U osnovnom početnom položaju, spojiti skočne zglobove i prekrstiti ih jedan preko drugoga. Ukoliko je ovo teško, iskoristiti pomoć nastavnika. Nakon toga pokušati odvojiti kolena, pri tome ih ne savijati. (sl.898)



2. U osnovnom početnom položaju, sastaviti kolena i početi sa približavanjem skočnih zglobova. Prilikom približavanja skočnih zglobova se nesme savijati koleno. (sl.899)



3. U osnovnom početnom položaju, sastaviti opružena kolena i približiti skočne zglobove, zatim ih uvezati elastičnim zavojem. (sl.900)



Početni položaj turski sed

1. U turskom sedu maksimalno odvojiti kolena u stranu, potiskivajući ih rukama ka dole. Nakon nekoliko ponavljanja pokreta, pokušati sa ustajanjem iz tog položaja. (sl.901,902)



Stojeći početni položaj

1. U ovom početnom položaju koračati na spoljnim stranama stopala, uz naglašeno rastavljanje kolena. (sl.903,904)



Početni položaj na boku

1. U osnovnom početnom položaju, staviti neki manji predmet između kolennih zglobova, približiti maksimalno skočne zglobove i vršiti odizanje trupa u jednu stranu (otklon trupa), zatim u drugu stranu. (sl.905,906)



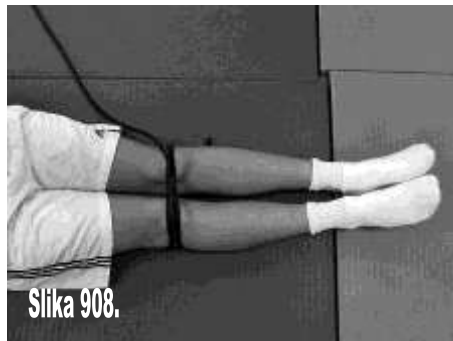
16.10. Vežbe korektivne gimnastike u funkciji korekcije i sanacije "O" nogu (genu varum)

Sedeći početni položaj sa ispruženim nogama

1. U osnovnom početnom položaju, približiti i fiksirati skočne zглоbove uz privlačenje opruženih kolena jedno drugom. (sl.907)



2. U osnovnom početnom položaju, spojiti skočne zглоbove uz vezivanje i približavanje kolena. (sl.908)



Stojeći početni položaj

1. U osnovnom početnom položaju, hodati na unutrašnjoj strani stopala uz potiskivanje kolena unutra. (sl.909)



16.11. Vežbe korektivne gimnastike u funkciji korekcije i sanacije ravnih stopala

Sedeći početni položaj sa savijenim koljenima

1. U osnovnom početnom položaju, izvršiti odizanje stopala na gore (dorzalna fleksija), sa savijanjem prstiju (fleksija), dok su pete smeštene na podu. Angažuju se mišići prednje lože potkolenice i uzdužni mišići stopala (fleksori palca i prstiju). (sl.910)



2. U osnovnom početnom položaju, osloniti stopalo na pod iz odizanje unutrašnjeg svoda stopala, tako da je površina oslonca samo na peti i vrhovima prstiju. (sl.911-913)



3. U osnovnom početnom položaju, vršiti obostranu supinaciju stopala, oslanjajući uzdužne svodove stopala jedan o drugi. (sl.914,915)



4. U osnovnom početnom položaju, približiti i osloniti pete jedne o druge, i izvršiti dorzalnu fleksiju stopala (sa i bez grčenja prstiju stopala). (sl.916)



5. U osnovnom početnom položaju, osloniti prste stopala, uz supinaciju stopala, dok se pete udaljavaju u stranu. (sl.917)



6. U osnovnom početnom položaju, privlačiti stopala potkolenicama uz konstantno uvrtnje tabana unutra (supinacija). (sl.918)



Slika 918.

Stojeći početni položaj

1. U osnovnom početnom položaju, hodati samo na prstima stopala uz naglašeno odizanje peta (plantarna fleksija stopala). (sl.919,920)



Slika 919.



Slika 920.

2. U osnovnom početnom položaju, hodati samo na petama uz naglašeno odizanje prednjeg dela stopala (dorzalna fleksija), i neutralno postavljenih prstiju. (sl.921,922)



Slika 921.



Slika 922.

3. U osnovnom početnom položaju, hodati samo na petama uz naglašeno odizanje prednjeg dela stopala (dorzalna fleksija), i maksimalno zgrčenih prstiju. (sl.923)



Slika 923.

4. U osnovnom početnom položaju, hodati na stopalima sa dve tačke oslonca, tako što je srednji deo stopala maksimalno odignut, dok oslone tačke čine petna kost i prsti. (sl.924)



Slika 924.

5. U osnovnom početnom položaju, hodati spoljnom stranom stopala, sa zgrčenim prstima. (sl.925,926)



Slika 925.



Slika 926.

6. U osnovnom početnom položaju, hodati tako što se prvo oslanja na pete, zatim na spoljnu stranu stopala, dok se korak završava prelaskom na prste stopala. (sl.927-929)



7. U osnovnom početnom položaju, bočno hodati po konopcu opruženom na podu, gazeći sredinom svoda stopala. (sl.930)



8. U osnovnom početnom položaju, bočno hodati po švedskoj klupi, sa oslonjenim prstima i prednjim delom stopala o klupu, dok peta viri van sprave. (sl.931-933)



Sedeći početni položaj

1. U osnovnom početnom položaju, približavati zgrčene prste petama. (sl.934)



2. U osnovnom početnom položaju, odizati stopalo na gore (dorzalna fleksija stopala), uz oslonjene pete na podu. (sl.935)



3. U osnovnom početnom položaju, odizati pete na gore, uz oslonjene prste na podu. (sl.937)



4. U osnovnom početnom položaju, izvršiti maksimalnu supinaciju stopala, i osloniti se na pod spoljnom stranom stopala. (sl.938,939)

