

# PRIPREMNA FAZA ČASA

Prof.dr Nataša Branković



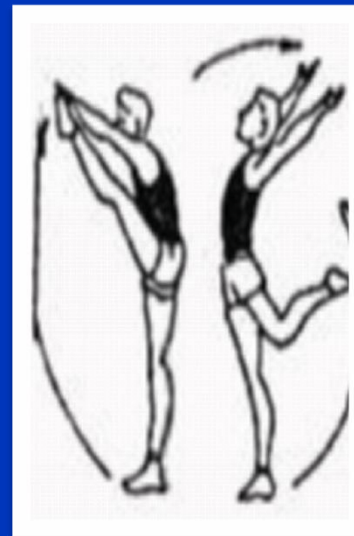
# PRIPREMNA FAZA ČASA: 8-10 minuta

- **Kompleks vežbi oblikovanja (8-12 vežbi)**
- Cilj: priprema aparata za kretanje: fiziološka priprema mišićnog sistema za predstojeća opterećenja.

## DEMONSTRACIJA VEŽBI:



U FRONTALNOJ RAVNI



U SAGITALNOJ RAVNI

# PODELA VEŽBI OBLIKOVANJA

Prema fiziološkom uticaju:

## 1. VEŽBE SNAGE (EUTONIJE):

sklekovi, čučnjevi, trbušnjaci, iskorak...

## 2. VEŽBE ISTEZANJA

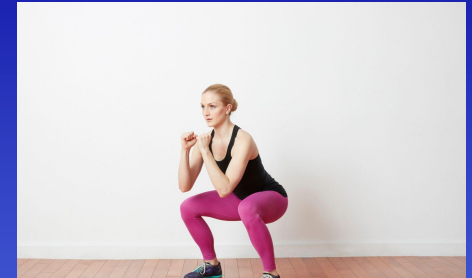
(ELONGACIJE): pretklon-zaklon, bočni otkloni, zasuci, špaga...

## 3. VEŽBE LABAVLJENJA

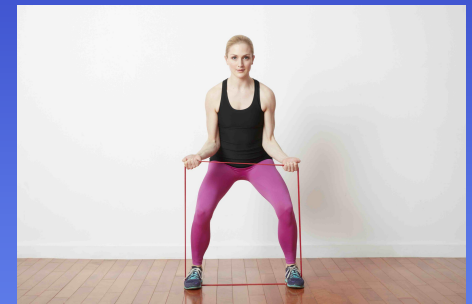
(RELAKSACIJE): npr.  
"otresanje" ruku ili nogu između  
dve vežbe snage



1. VEŽBE OBLIKOVANJA BEZ REKVIZITA



2. VEŽBE OBLIKOVANJA SA REKVIZITIMA: medicinke, lopte, palice, vijače, tegovi, elasticne trake, obručevi, čunjevi i slično



3. VEŽBE NA SPRAVAMA: ripstol-sprava može da služi kao hvatište, uporište ili oslonac za pojedine delove tela



# PODELA VEŽBI OBLIKOVANJA

Prema fiziološkom uticaju:

## 1. VEŽBE SNAGE (EUTONIJE):

sklekovi, čučnjevi, trbušnjaci, iskorak...

## 2. VEŽBE ISTEZANJA

(ELONGACIJE): pretklon-zaklon, bočni otkloni, zasuci, špaga...

## 3. VEŽBE LABAVLJENJA

(RELAKSACIJE): npr. "otresanje" ruku ili nogu između dve vežbe snage



# PODELA VEŽBI OBLIKOVANJA

Prema fiziološkom uticaju:

## 1. VEŽBE SNAGE (EUTONIJE):

sklekovi, čučnjevi, trbušnjaci, iskorak...

## 2. VEŽBE ISTEZANJA

(ELONGACIJE): pretklon-zaklon, bočni otkloni, zasuci, špaga...

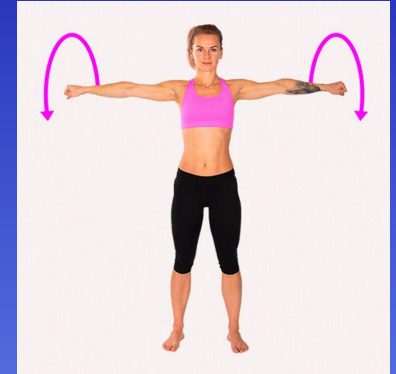
## 3. VEŽBE LABAVLJENJA

(RELAKSACIJE): npr. "otresanje" ruku ili nogu između dve vežbe snage



# PODELA VEŽBI PO TOPOLOŠKOM KRITERIJUMU

1. Vežbe za ruke i rameni pojas



2. Vežbe za trup



3. Vežbe za noge i karlični pojas



# PODELA MIŠIĆA U ODNOSU NA FUNKCIJU

**AGONISTI:** Proizvode željeno kretanje (npr. m. biceps brachii prilikom fleksije podlaktice).

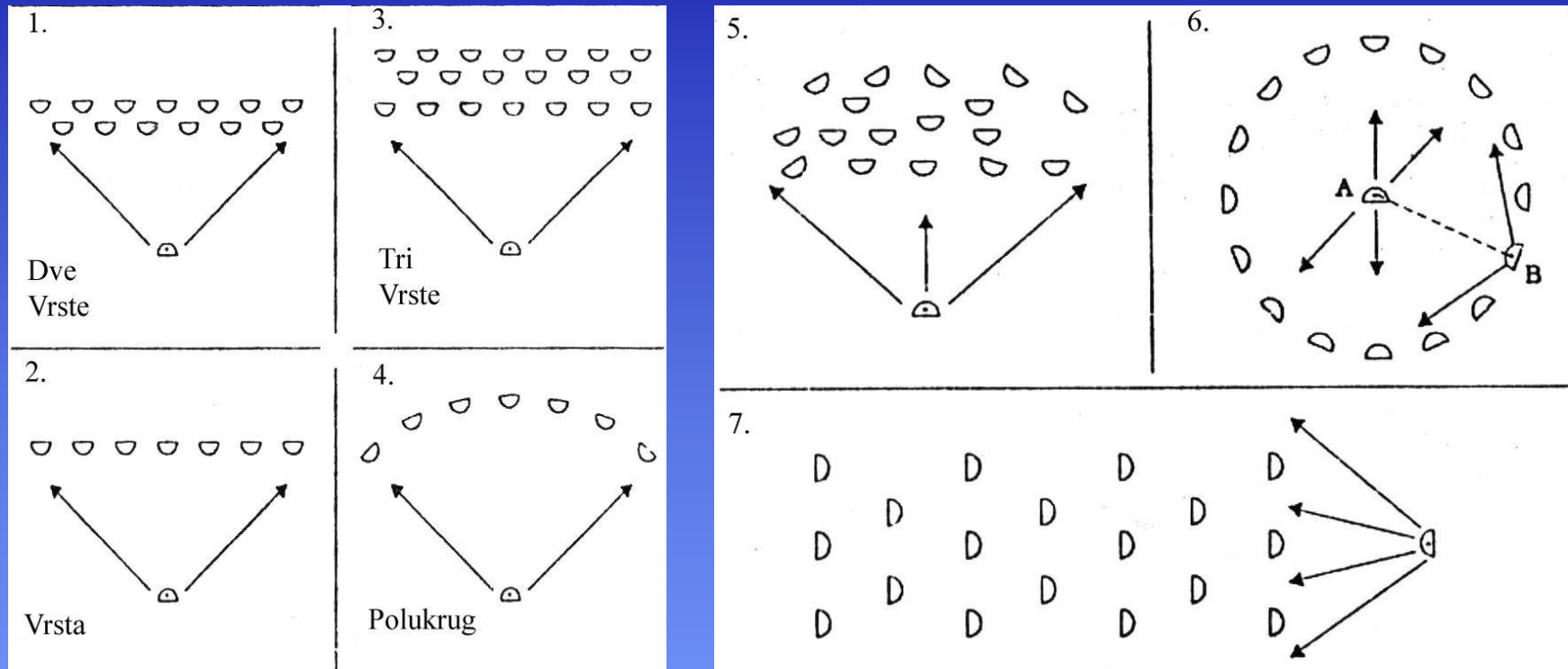
**ANTAGONISTI:** dok agonisti “rade”, odnosno kontrahuju se, antagonisti se opuštaju i izdužuju, npr. m. triceps brachii kod fleksije podlaktice.

**SINERGISTI:** Pomažu mišićima agonistima u izvođenju i korekciji željenog pokreta (potpomažući mišići)





# RASPOREĐIVANJE UČENIKA



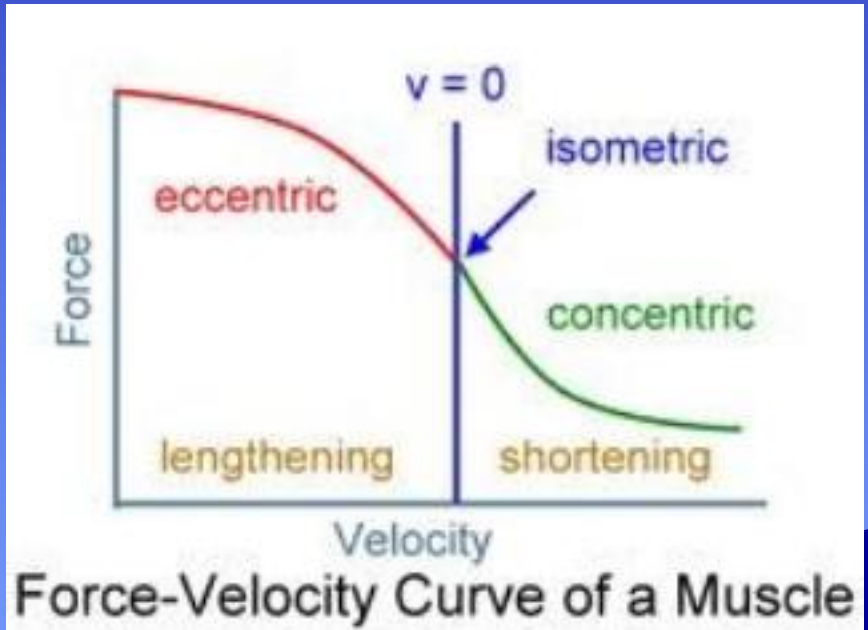
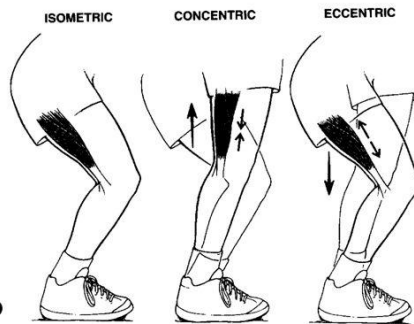
Raspored učenika tokom vežbanja zavisi od broja učenika koji vežbaju i od oblika vežbovne površine.

# VRSTE MIŠIĆNIH KONTRAKCIJA

## Muscular Action

*Whole Muscle*

- **isometric action**
  - no change in fiber length
- **concentric action**
  - shortening of fibers to cause movement at a jt
- **eccentric action**
  - lengthening of fibers to control or resist a movement



# VRSTE MIŠIĆNE KONTRAKCIJE

## Types of Muscle Contraction

### Concentric contraction

- Length of muscle shortens
- Muscle force is greater than the resistance

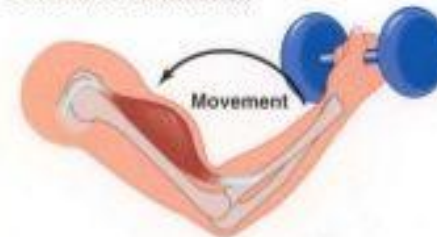
### Static or Isometric contraction

- No change in muscle length
- Muscle force is equal to the resistance

### Eccentric contraction

- Muscle lengthens
- Muscle force is less than the resistance

Concentric contraction



Isometric contraction

Muscle contracts but does not shorten

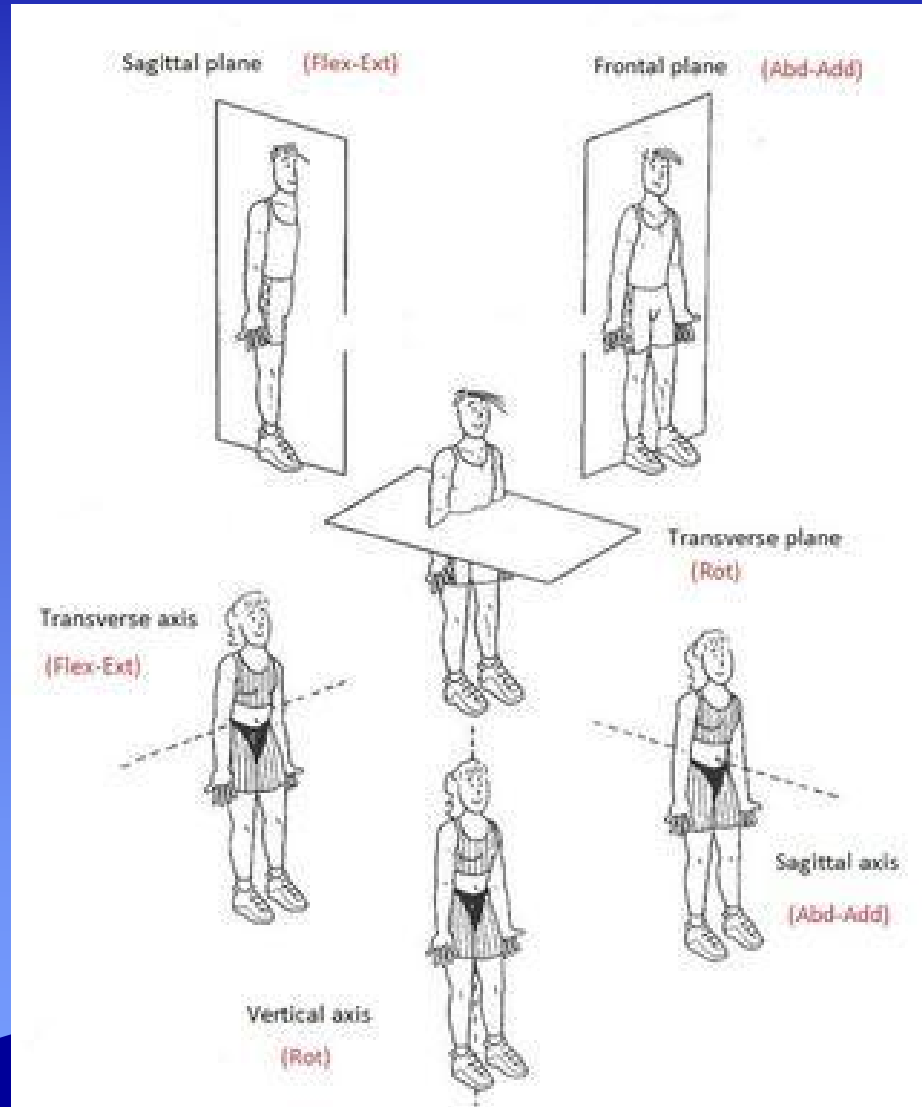
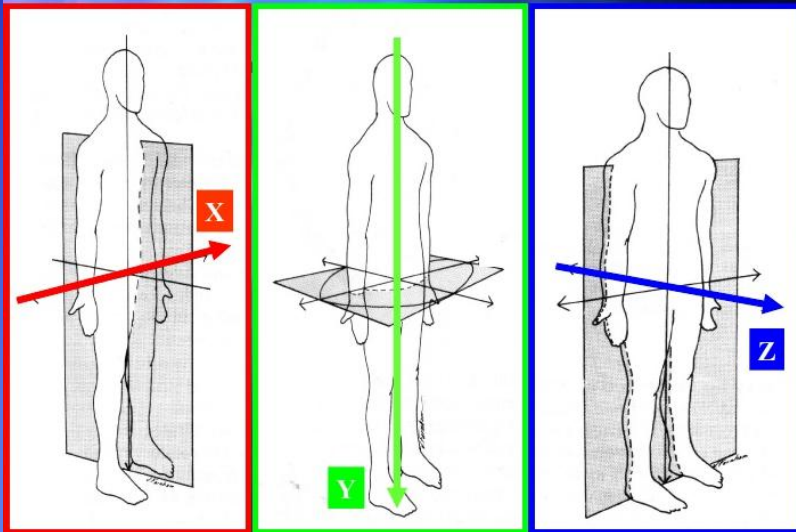


Eccentric contraction



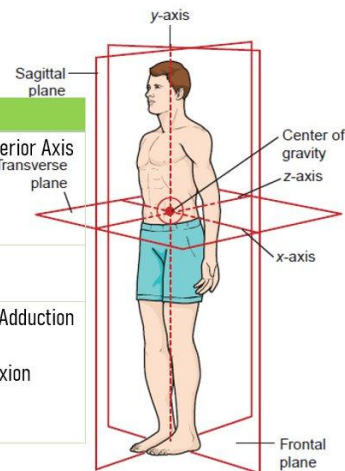
# OSOVI NE I RAVNI POKRETA

Sagittal plane    Transverse plane    Frontal plane

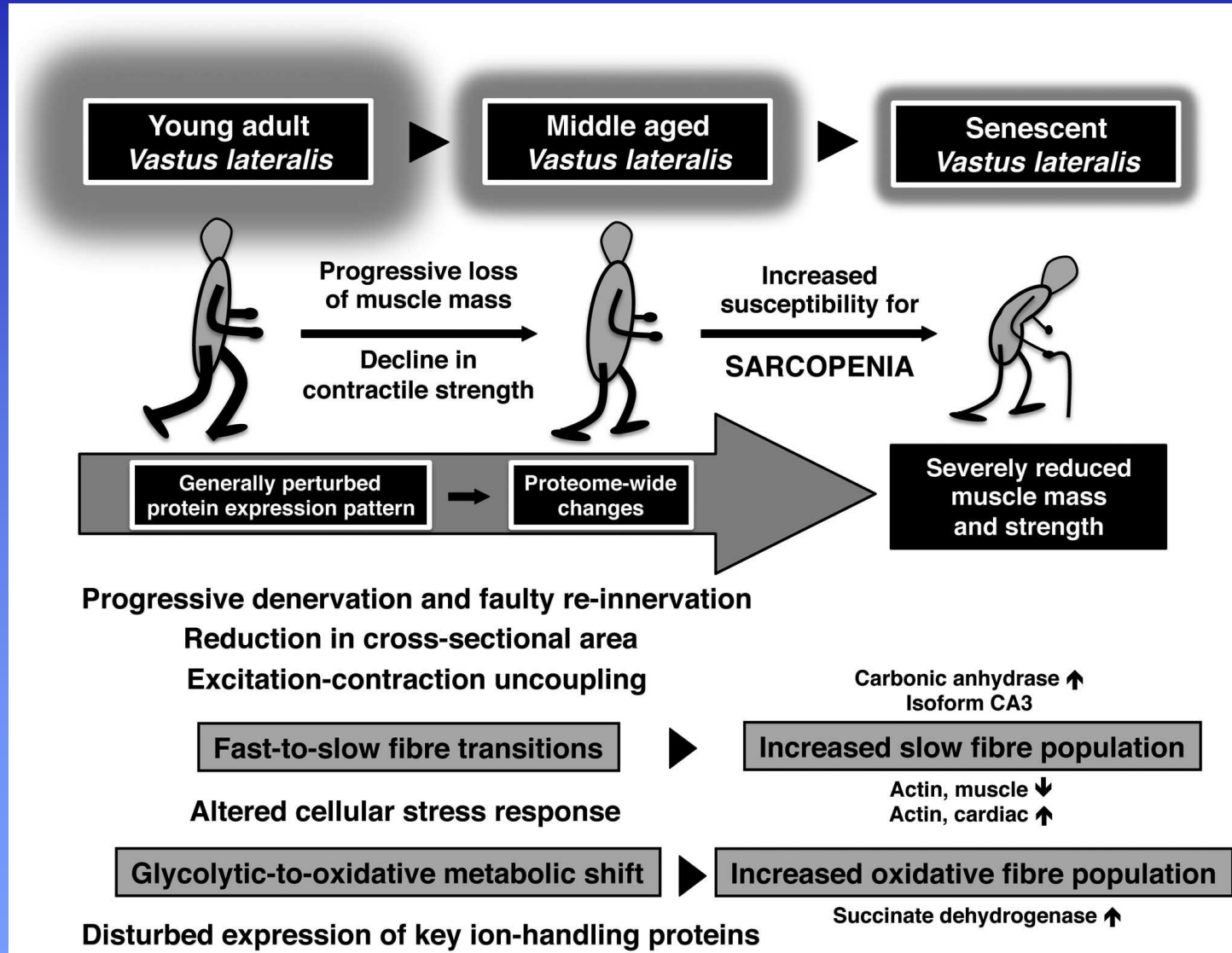


## CARDINAL PLANES

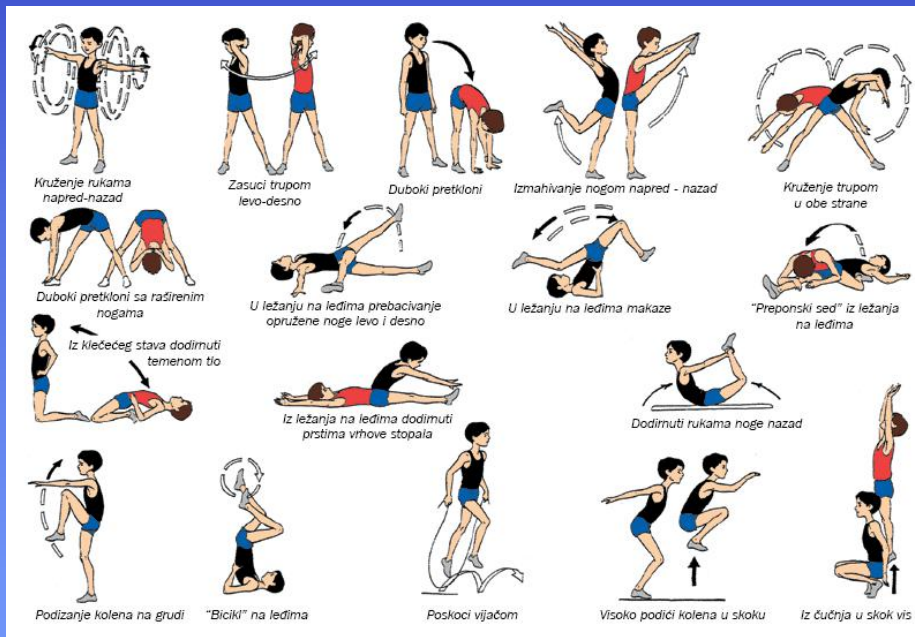
Axis	X-Axis	Y-Axis	Z-Axis
Other Names	Mediolateral/ Frontal Axis (YZ Plane)	Superior-inferior Axis (XZ Plane)	Anteroposterior Axis (XY Plane)
Plane	Sagittal	Horizontal Transverse	Frontal Coronal
Actions	Flexion/ Extension Dorsiflexion/ Plantarflexion	IR/ER Pronation/ Supination Eversion/ Inversion	Abduction/Adduction UD/RD Lateral Flexion



# PROGRESIVNI GUBITAK MIŠIĆNE MASE



# VEŽBE OBLIKOVANJA



Arms across chest 15-20 reps



Full arm circles  
10 - 15 reps in each direction  
both arms



Shoulder Twists - 10-15 reps on each side



Side Bends - 10 on each side



Hip Rotations  
10-15 in each direction



Lunges - 8-10 on each leg



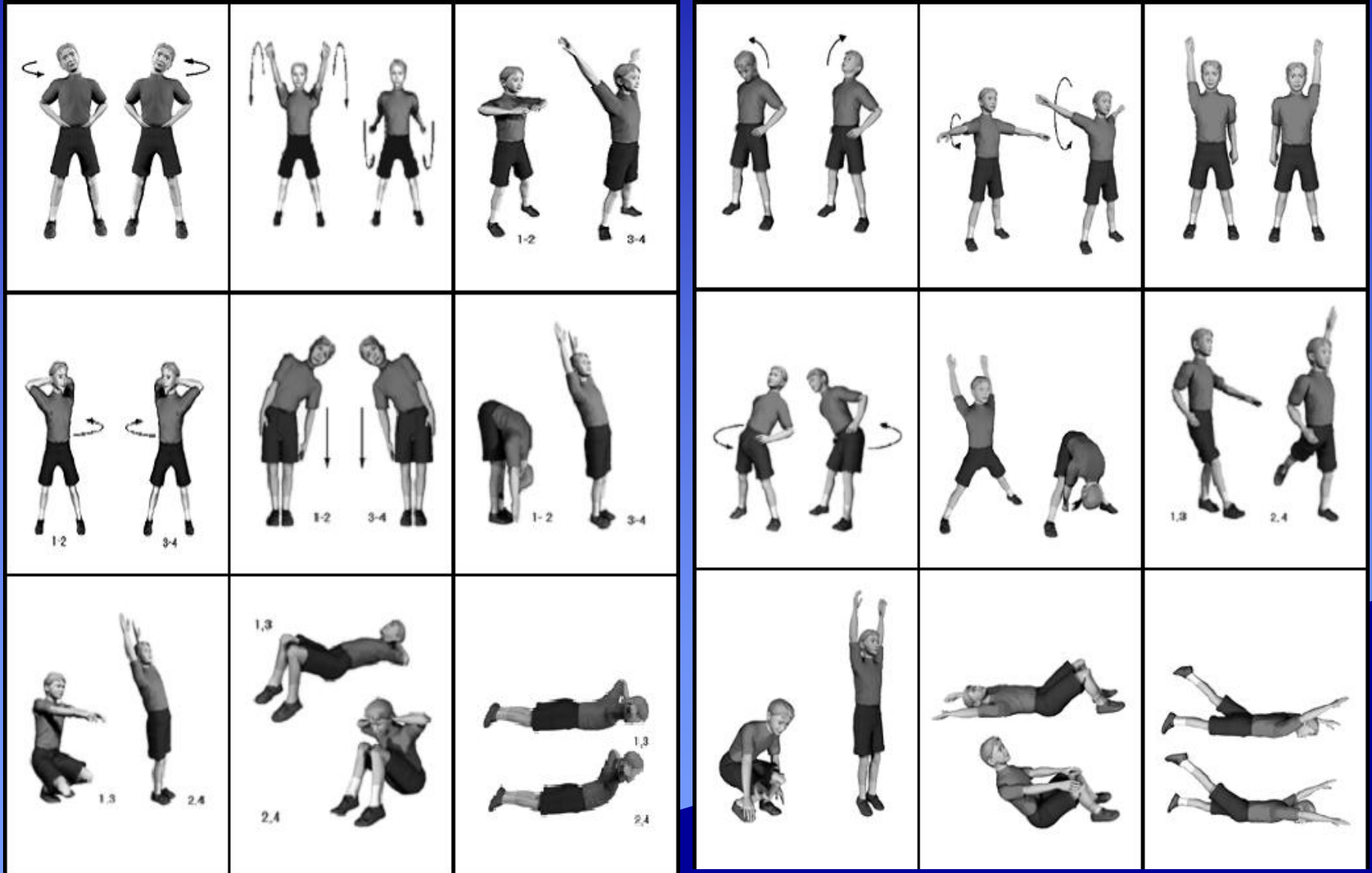
Leg Swings  
front and back 10-15 times each leg



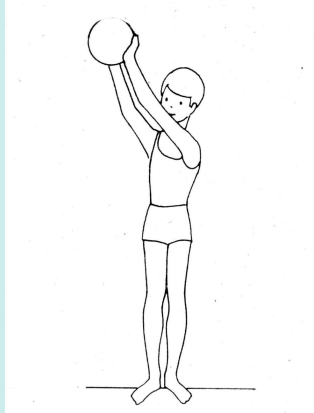
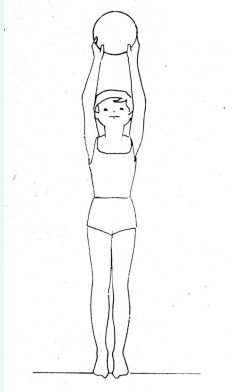
Leg Swings  
side to side 10-15 times each leg



# VEŽBE OBLIKOVANJA



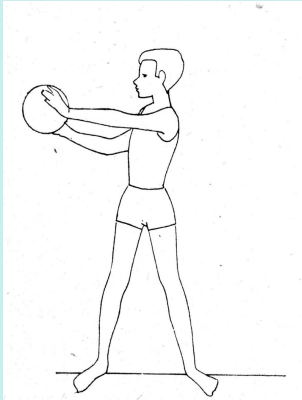
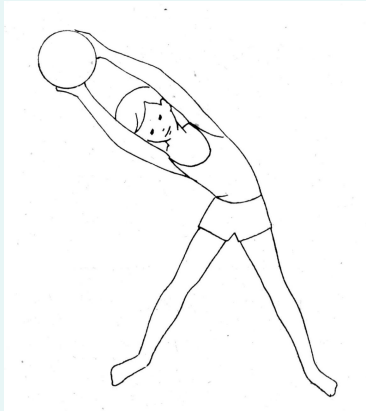
# KOMPLEKS VEŽBI OBLIKOVANJA SA LOPTOM

OPIS	NAMENA	VEŽBA
Iz P.S. spetnog, kružiti sa loptom u frontalnoj ravni.	Razgibavanje mišića ruku i ramenog pojasa	
Iz P.S. spojnog i loptom u uzručenju, duboki pretklon i zaklon.	Jačanje i istežanje mišića prednje i zadnje strane trupa; istežanje mišića zadnje lože buta	

PS: početni stav; PP: početni položaj



# KOMPLEKS VEŽBI OBLIKOVANJA SA LOPTOM

OPIS	NAMENA	VEŽBA
<p>Iz P.S. raskoračnog i predručenja sa loptom -zasuci sa zibom</p>	<p>Jačanje i istežanje kosih trbušnih mišića</p>	
<p>Iz P.S. raskoračnog i uzručenja sa loptom u rukama – otkloni sa zibom</p>	<p>Jačanje i istežanje bočnih pregibača trupa i kosih trbušnih mišića</p>	

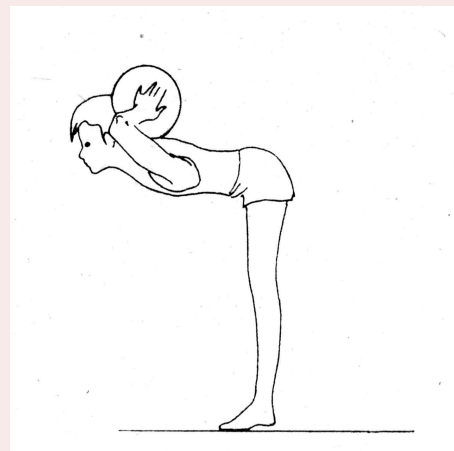
## OPIS

## NAMENA

## VEŽBA

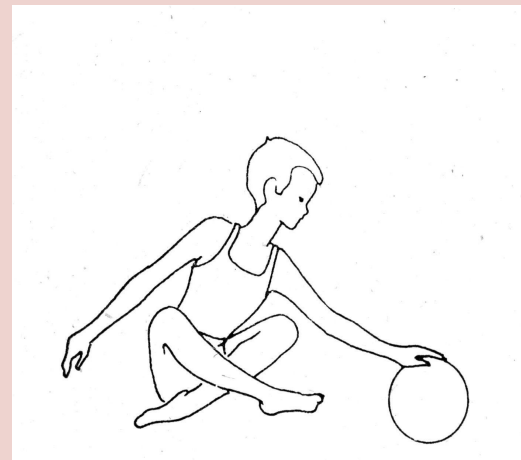
P.S. raskoračni. Pretklon sa loptom u rukama na potiljku - zibanje trupom.

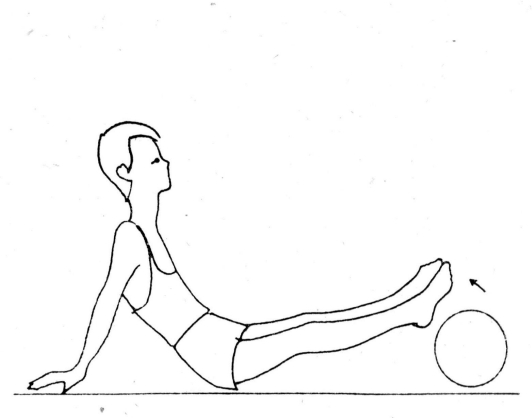
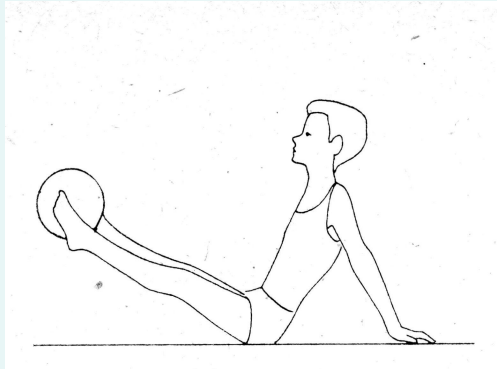
Jačanje mišića leđa i istežanje mišića zadnje lože buta

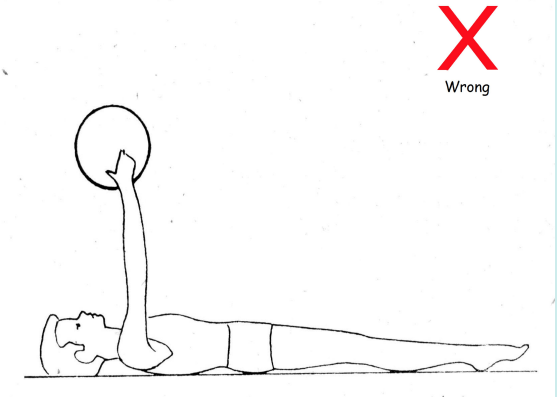
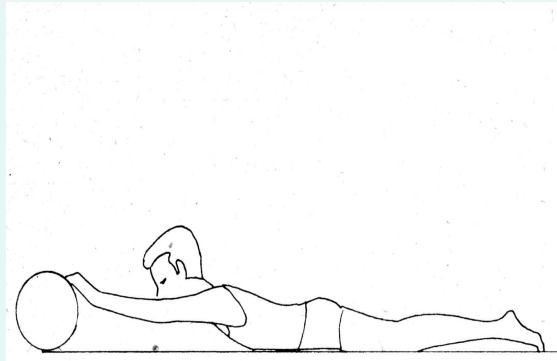


Iz P.P. turskog seda, pretklonom prema lopti kotrljati je sa jedne na drugu stranu tela.

Jačanje mišića ramenog pojasa i kosih trbušnih mišića

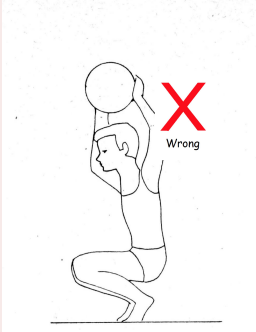



OPIS	NAMENA	VEŽBA
Iz upora sedećeg pred rukama, sunožno prebacivanje opruženih nogu preko lopte	Jačanje kosih i pravog trbušnog mišića	 A line drawing of a person lying on their back on a horizontal surface. They are propped up on their elbows, with their upper body at a slight angle. Their legs are raised and bent at the knees, with their feet resting on a ball. An arrow points to the ball, indicating the point of contact.
Iz upora sedećeg sa loptom između stopala, prednožiti opruženo do 45°	Jačanje pravog trbušnog mišića	 A line drawing of a person lying on their back on a horizontal surface. They are propped up on their right arm, with their upper body at a slight angle. Their left leg is raised and bent at the knee, with the foot holding a ball. The leg is positioned at a 45-degree angle to the ground.

OPIS	NAMENA	VEŽBA
<p>Iz P.P. ležećeg na leđima i uzručenja sa loptom - pretklon do seda.</p>	<p>Jačanje trbušnih mišića i pregibača trupa</p>	 <p>The diagram shows a person lying on their back on a flat surface. Their arms are extended upwards, holding a ball. A large red 'X' is drawn in the upper right corner of the diagram area, with the word 'Wrong' written below it. This indicates that this exercise is incorrect.</p>
<p>Iz P.P. ležećeg na trbuhu, sa loptom u uzručenju - zaklon trupom.</p>	<p>Jačanje leđnih mišića mišića ramenog pojasa i istežanje trbušnih mišića</p>	 <p>The diagram shows a person lying on their stomach on a flat surface. Their arms are extended forward, holding a ball. This diagram is not marked as incorrect.</p>



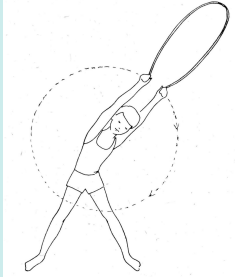
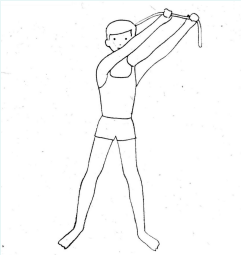
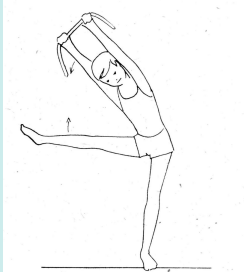
Kontraindikovana vežba (alternativna vežba - trbušnjaci sa savijenim kolenima)

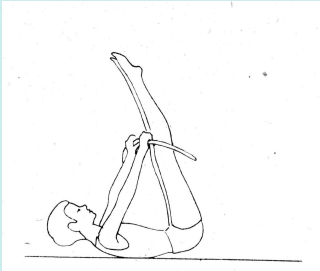
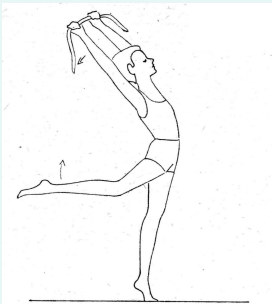
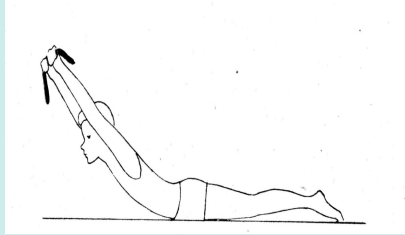
OPIS	NAMENA	VEŽBA
<p>Iz čučnja sa loptom u uzručenju - usprav i čučanj.</p>	<p>Jačanje mišića nogu</p>	
<p>P.S. spetni, rukama o bok, sunožnim odrazom bočni preskoci lopte.</p>	<p>Jačanje mišića donjih ekstremiteta</p>	

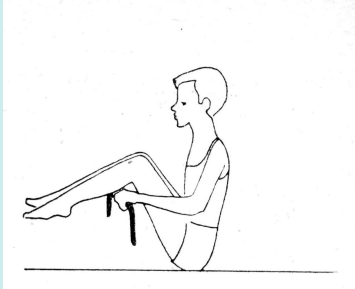
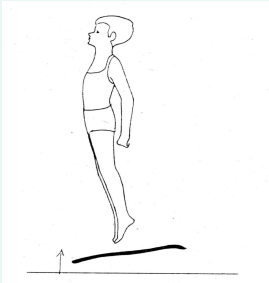


Duboki čučanj je kontraindikovana vežba (alternativna vežba -čučanj do 90° ili iskorak)

# KOMPLEKS VEŽBI OBLIKOVANJA SA KRATKIM VIJAČAMA

OPIS	NAMENA	VEŽBA
Iz P.S. raskoračnog kružiti vijačom u frontalnoj ravni	Jačanje i istežanje mišića ramenog pojasa, bočnih pregibača trupa i kosih trbušnih mišića	
Iz P.S. raskoračnog predručiti sa presavijenom vijačom u rukama i raditi zasuke	Jačanje i istežanje kosih trbušnih mišića	
Iz P.S. spetnog i uzručenja sa presavijenom vijačom raditi naizmenična odnoženja	Jačanje abduktora nogu i bočnih pregibača trupa	

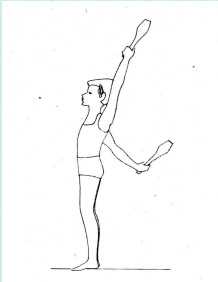
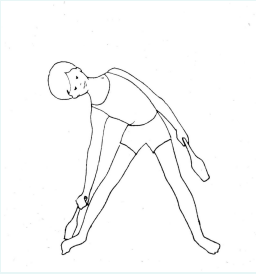
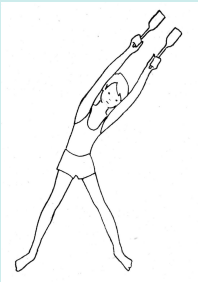
OPIS	NAMENA	VEŽBA
<p>Iz P.P. ležećeg na leđima, prednožiti, vijačom obuhvatiti potkolenice i vući ih ka sebi uz istovremeno podizanje trupa (pretklon)</p>	<p>Jačanje pravog trbušnog mišića i istežanje mišića zadnje lože buta</p>	
<p>Iz P.S. spetnog i priručenja uzručiti i zanožiti jednom nogom. Vratiti se u PS. pa zanožiti drugom nogom</p>	<p>Jačanje leđne i glutealne regije i istežanje mišića prednje strane trupa</p>	
<p>P.P. ležeći na trbuhu. Uzručiti. Zaklon trupom – izdržaj i vraćanje u P.P</p>	<p>Jačanje mišića leđa, istežanje mišića ramenog pojasa i trbušnih mišića</p>	

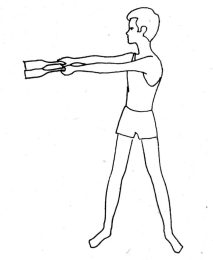
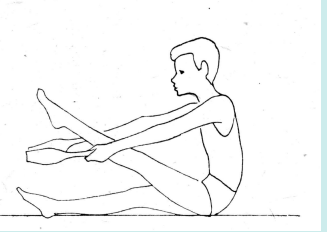
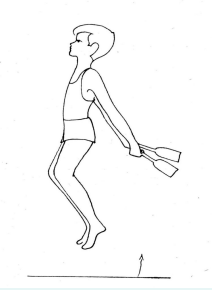
OPIS	NAMENA	VEŽBA
<p>Iz P.P. sedećeg prednožiti preko vijače u rukama, opružiti noge i vratiti se u PP.</p>	<p>Jačanje pravog trbušnog mišića, opružaća kolena i pregibača kuka</p>	
<p>Iz P.S. spetnog bočnim poskocima preskakati vijaču postavljenu na tlu, sa ili bez međuposkoka.</p>	<p>Jačanje mišića nogu i opružaća stopala</p>	




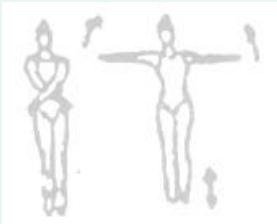
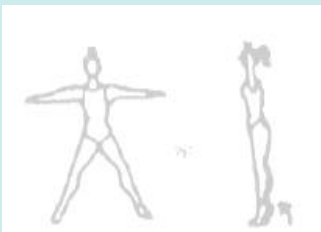



# KOMPLEKS VEŽBI OBLIKOVANJA SA ČUNJEVIMA



OPIS	NAMENA	VEŽBA
<p>P.S. spetni. Sa čunjevima u opruženim rukama pored tela naizmenična uzručenja i zaručenja</p>	<p>Jačanje i istežanje mišića ramenog pojasa, ruku i mišića gornjeg dela leđa</p>	
<p>P.S. raskoračni. Naizmenični otkloni sa čunjevima u rukama opruženim pored tela</p>	<p>Jačanje i istežanje mišića bočnih pregibača trupa i kosih trbušnih mišića</p>	
<p>P.S. raskoračni. Iz uzručenja sa čunjevima raditi otklon sa zibom u obe strane</p>	<p>Jačanje i istežanje mišića ramena i bočnih pregibača trupa i kosih trbušnih mišića</p>	

OPIS	NAMENA	VEŽBA
<p>P.S. raskoračni. Predručiti sa čunjevima u opruženim rukama i raditi zasuke</p>	<p>Jačanje i istežanje mišića ramenog pojasa i kosih trbušnih mišića</p>	
<p>Iz P.P. ležećeg na trbuhu uzručiti sa čunjevima u opruženim rukama i raditi zaklon</p>	<p>Jačanje mišića leđa i istežanje trbušnog mišića</p>	
<p>Iz P.P. sedećeg raditi naizmenična prednoženja uz istovremeno dodirivanje čunjeva ispod prednožene noge.</p>	<p>Jačanje pregibača trupa i istežanje mišića zadnje lože buta</p>	
<p>P.S. spetni, sunožnim odrazom uvis, zaručenjem opruženim rukama dodirnuti čunjeve.</p>	<p>Jačanje mišića gornjeg dela leđa, opružača kuka i opružača nogu.</p>	

# KOMPLEKS VEŽBI OBLIKOVANJA

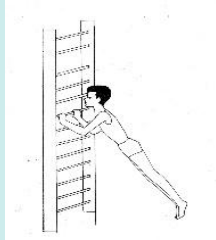
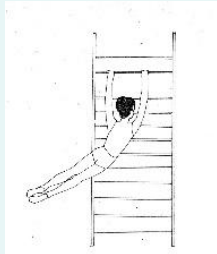
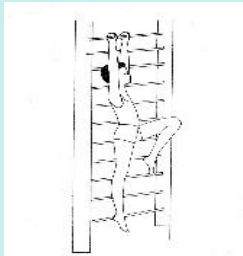
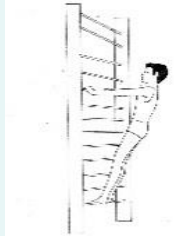
OPIS	NAMENA	VEŽBA
P.S. raskoračni - kružiti rukama u sagitalnoj ravni	Jačanje i istežanje mišića ramenog pojasa	
P.S. spetni, predručiti - ukršteno predručiti i povezano odručiti sa zibom i usponom na prste	Jačanje i istežanje pektoralnih mišića i mišića gornjeg dela leđa; Jačanje opružaća stopala.	
P.S. raskoračni, odručiti - uspon, uzručiti	Jačanje mišića ramena i opružaća stopala	
P.S. raskoračni, ruke o bok - otklon sa zibom u obe strane	Jačanje i istežanje bočnih pregibača trupa i kosih trbušnih mišića	

OPIS	NAMENA	VEŽBA
P.S. raskoračni, ruke o bok - zasuk sa zibom u obe strane	Jačanje i istežanje pravog i kosih trbušnih mišića	
Iz kleka - naizmenični sed na jednu pa na drugu stranu	Jačanje i istežanje mišića opružaća kuka i kosih trbušnih mišića	
Iz upora čučćećeg sunožnim zanoženjem do upora ležećeg za rukama	Jačanje mišića ramena i opružaća nogu	
Iz upora ležećeg za rukama raditi sklekove	Jačanje mišića ruku i ramenog pojasa i pektoralnih mišića	





OPIS	NAMENA	VEŽBA
P.P. ležeći na leđima, odručiti zgrčeno, šake na potiljku - pretklonom do seda	Jačanje trbušnih mišića	
P.P. ležeći na trbuhu, odručiti zgrčeno, šake na potiljku - zaklon	Jačanje mišića leđa	
P.P. upor klečeći - naizmenična zanoženja sa zibom	Jačanje mišića leđa i opružača kuka	
P.P. upor čučeći - visoki skok - opruženo telo	Jačanje mišića opružača kuka i nogu i leđnih mišića	

# KOMPLEKS VEŽBI OBLIKOVANJA NA RIPSTOLU

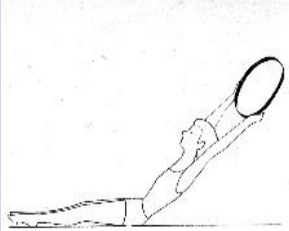
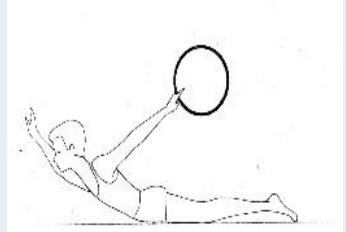


OPIS	NAMENA	VEŽBA
<p>P.S. bokom ka ripstolu, uhvatiti obema prečke, jednom odručeno a drugom preko glave - potiskivati kukove u stranu suprotnu od ripstola</p>	<p>Jačanje i istežanje mišića ruku i ramenog pojasa i kosih trbušnih mišića</p>	
<p>P.S. raskoračni. Pretklonom, hvat za prečku opruženim rukama - zibanje</p>	<p>Jačanje i istežanje mišića ruku i ramenog pojasa i leđnih mišića</p>	
<p>P.S. vis slobodni stražnji - sunožna odnoženja</p>	<p>Jačanje i istežanje mišića ruku i ramenog pojasa i kosih trbušnih mišića</p>	
<p>P.S. na jednoj nozi, pretklon, hvatom obema za prečku - naizmenična zanoženja sa zibom</p>	<p>Jačanje mišića zadnje lože buta zanožene noge i opružača kuka</p>	

OPIS	NAMENA	VEŽBA
<p>Iz upora stojećeg (hvat šakama za pritku ripstola) raditi sklekove</p>	<p>Jačanje mišića ruku i ramenog pojasa, pektoralnih mišića i mišića jezgra trupa (eng. Core)</p>	
<p>Iz visa prednjeg na ripstolu - sunožna odnoženja</p>	<p>Jačanje i istežanje mišića ruku i ramenog pojasa i kosih trbušnih mišića</p>	
<p>Iz visa stražnjeg na ripstolu raditi zgrčena prednoženja jednom pa drugom nogom</p>	<p>Istežanje mišića ruku i ramenog pojasa i jačanje pregibača kuka</p>	
<p>Iz upora stojećeg na ripstolu (oslonac stopalima na prečku) raditi zgibove</p>	<p>Jačanje mišića ruku i ramenog pojasa i pektoralnih mišića</p>	

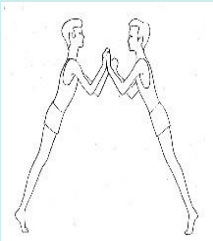
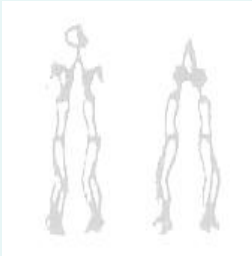
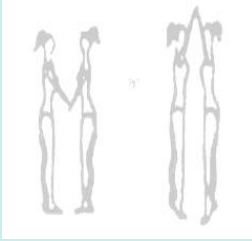
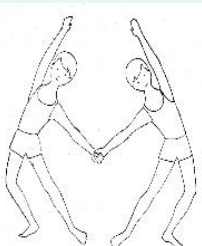
# KOMPLEKS VEŽBI OBLIKOVANJA SA OBRUČEM

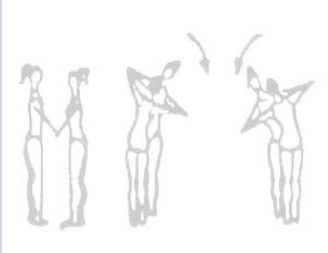
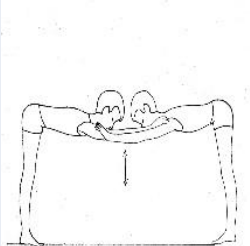

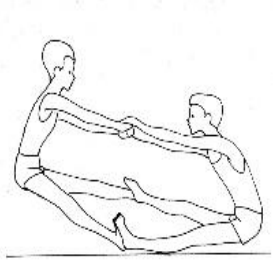
OPIS	NAMENA	VEŽBA
<p>P.S. spetni. Predručiti sa obručem -istovremeno uzručiti i zanožiti naizmenično jednom pa drugom</p>	<p>Istezanje mišića ruku i ramenog pojasa, trbušnih i pektoralnih mišića; jačanje mišića leđa i mišića zadnje lože buta</p>	
<p>P.S. raskoračni sa obručem u predručenju - zasuci sa zibom</p>	<p>Jačanje i istezanje kosih trbušnih mišića</p>	
<p>P.S. raskoračni sa obručem u uzručenju - otkloni sa zibom</p>	<p>Jačanje i istezanje mišića ruku i ramenog pojasa i kosih trbušnih mišića</p>	
<p>P.S. raskoračni, odručiti sa obručem - počučnjem, iz odručenja priručiti i preхватiti obruč u drugu ruku</p>	<p>Jačanje i istezanje mišića ruku i ramenog pojasa</p>	

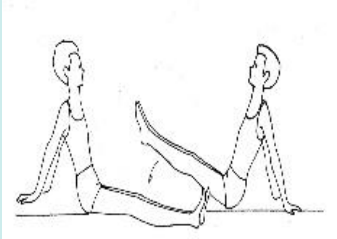

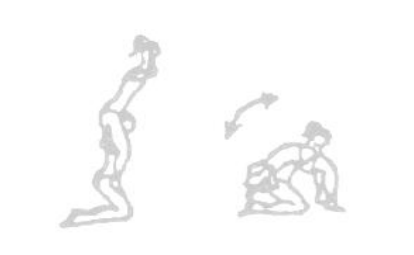
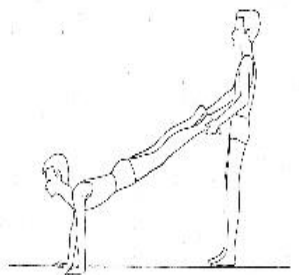



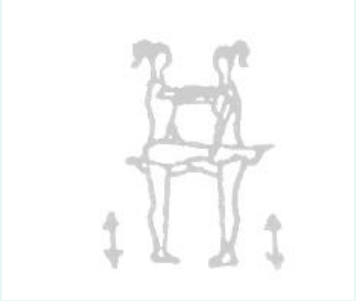
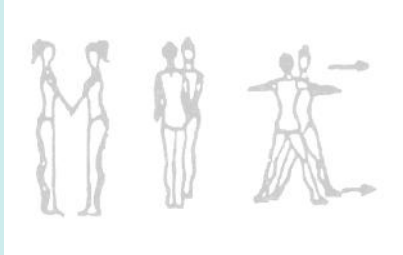
OPIS	NAMENA	VEŽBA
<p>P.P. ležeći na leđima sa obručem u uzručenju - pretklon do 45° .</p>	<p>Jačanje mišića ruku, ramenog pojasa i trbušnih mišića</p>	
<p>P.P. ležeći na trbuhu, odručiti obema sa obručem u jednoj - zaručenjem prebacivati obruč iz ruke u ruku</p>	<p>Jačanje mišića leđa, ramenog pojasa i ruku</p>	
<p>P.S. raskoračni sa obručem u predručenju - čučanj-usprav</p>	<p>Jačanje mišića donjih ekstremiteta</p>	
<p>P.S. stojeći na jednoj nozi - jednonožni poskoci oko oboda obruča, jednom pa drugom nogom</p>	<p>Jačanje mišića donjih ekstremiteta</p>	

# KOMPLEKS VEŽBI OBLIKOVANJA U PAROVIMA

OPIS	NAMENA	VEŽBA
P.S. raskoračni, licem jedan prema drugom, držeći se šakama u predručenju - naginjanje napred i opružajući laktove, vraćanje u P.S.	Jačanje mišića ruku i ramenog pojasa, i pektoralnih mišića	 An illustration showing two people standing with their feet apart, facing each other. They are holding each other's hands in a front-facing grip, with their arms extended forward and slightly bent at the elbows.
P.S. spetni, priručiti, hvatom za šake - uzručiti uz okret telom oko uzdužne ose	Jačanje i istežanje mišića ramenog pojasa	 An illustration showing two people standing with their feet apart, facing away from each other. They are holding each other's hands in a back-facing grip, with their arms extended forward.
P.S. spetni. Hvat za šake. Iz priručenja kroz odručenje uzručiti, uspon	Jačanje i istežanje mišića ruku i ramenog pojasa	 An illustration showing two people standing with their feet apart, facing each other. They are holding each other's hands in a side-facing grip, with their arms extended forward.
P.S. raskoračni, bočno jedan do drugog, držeći se za ruku - otkloni prema unutrašnjoj strani	Jačanje i istežanje mišića ruku i ramenog pojasa i kosih trbušnih mišića	 An illustration showing two people standing with their feet apart, facing each other. They are holding each other's hands in a side-facing grip, with one arm raised high.

OPIS	NAMENA	VEŽBA
P.S. spetni, odručiti, hvat za šake -otklon	Jačanje i istežanje bočnih pregibača trupa	
P.S. raskoračni sa pretklonom, osloncem ruku na ramena jedan drugome - zibanje trupom	Jačanje i istežanje mišića ruku i ramenog pojasa; Istežanje mišića zadnje lože buta	
P.S. uspravni, leđima jedan ka drugom, zakvačenih ruku - naizmenično podizanje jedan drugog	Jačanje mišića ruku i ramenog pojasa, pregibača trupa i trbušnih mišića	
P.P. sed raznožni, vežbači uspostavljaju kontakt rukama i stopalima - vučući, naizmenično podižu celo telo do 45°	Jačanje mišića ruku i ramenog pojasa, pregibača trupa i trbušnih mišića; istežanje mišića zadnje lože buta	

OPIS	NAMENA	VEŽBA
<p>P.P. upor sedeći pred rukama - naizmenično sunožno prebacivanje nogu preko nogu suvežbača</p>	<p>Jačanje pravih i kosih trbušnih mišića i mišića pregibača kuka</p>	
<p>P.S. raskoračni - pridržiava partnerove noge P.P. raskoračni, oko struka partnera – zaklon</p>	<p>Jačanje mišića leđa i opružaća kuka</p>	
<p>P.P. klek, odručiti zgrčeno (pridržiava noge partnera) - zaklon</p>	<p>Jačanje mišića leđa</p>	
<p>Suvežbač drži za stopala vežbača koji iz upora prednjeg za rukama radi sklekove</p>	<p>Jačanje mišića ruku i ramenog pojasa</p>	

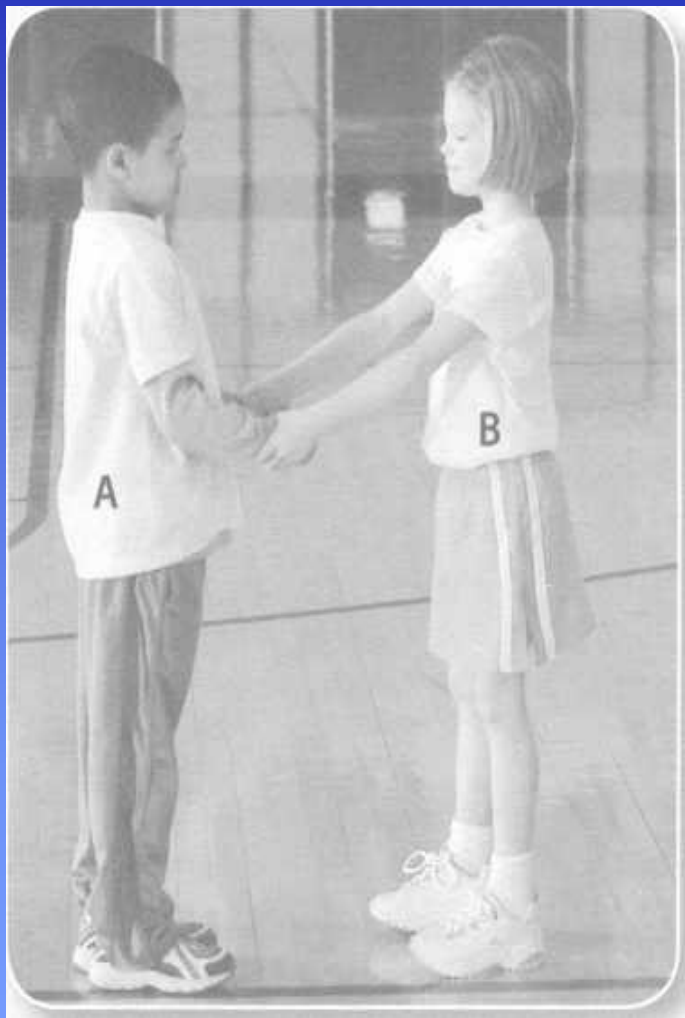
OPIS	NAMENA	VEŽBA
<p>Dva vežbača, jedan u čučnju, drugi u uspravnom stavu licem okrenuti, hvatom za šake, naizmenično - čučanj – usprav</p>	<p>Jačanje mišića pregibača kuka i nogu</p>	
<p>P.S. spetni, prednožiti i predručiti desnom- ruka na ramenu partnera; levom predručiti (pridržiava nogu partnera)- poskoci</p>	<p>Jačanje pregibača i opružača nogu</p>	
<p>P.S. spetni, priručiti, hvat za šake Poskokom u stav raskoračni - odručiti</p>	<p>Jačanje mišića ruku i ramenog pojasa i aduktora i abduktora nogu</p>	

# VEŽBE SNAGE

VEŽBA	AKTIVIRAN (RADNI) MIŠIĆ(I)
•Odručenja sa bučicama	•Ramena
•Pregibi podlaktice sa bučicama sedeći na klupi	•Dvoglavi mišić nadlakta
•Potisci sa bučicama	•Ramena, trapezni mišić (lat. m. trapezius)
•Razvlačenja sa bučicama na ravnoj ili kosoj klupi	•Grudni koš, ramena
•Izbačaj medicinke sa grudi	•Ramena, troglavi mišić nadlakta
•Cikcak bacanje medicinke	•Nadlaktice, ramena
•Dijagonalno bacanje medicinke iz sedećeg položaja	•Nadlaktice, trup, kosi trbušni mišići (lat. m. obliquus abdominalis)
•Bacanje medicinke napred preko glave	•Grudni koš, ramena, nadlaktice i trbušni mišići
•Bacanje medicinke odozdo prema napred	•Gležnjevi, kolena, ekstenzori kuka, nadlaktice, ramena, leđa
•Pregibi trupa	•Trbušni mišići, pregibači (fleksori) kuka

VEŽBA	AKTIVIRAN (RADNI) MIŠIĆ(I)
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Njihanje na medicinki (na leđima)</li> <li>▪ Medicinka se stavi ispod gornjeg dela leđa, telo je paralelno s podlogom, ruke su prekrštene na grudima i potom se lagano njišete na medicinki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trbušni mišići, pregibači kuka</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vežba štafete sa medicinkom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kosi trbušni mišići, ramena</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bočni pregibi trupa (otkloni)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kosi trbušni mišići</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jednonožna opružanja nogu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Opružači kuka, kičmeni stub</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Opružanje trupa uz pljesak rukama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Donji deo leđa</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Istezanja leđa u sedećem položaju</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leđa, ramena</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zamahivanje konopcem unapred kroz noge, tako da nema direktnog kontakta unutrašnje strane nogu i konopca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Potkolenice, opružači kolena</li> </ul>

# SUVEŽBAČ KAO OPTEREĆENJE: LAKAT, PREGIBANJE I OPRUŽANJE



**Položaj:** Partneri stoje jedan naspram drugog, Ruke su savjene u laktovima sa dlanovima okrenutim nadole.

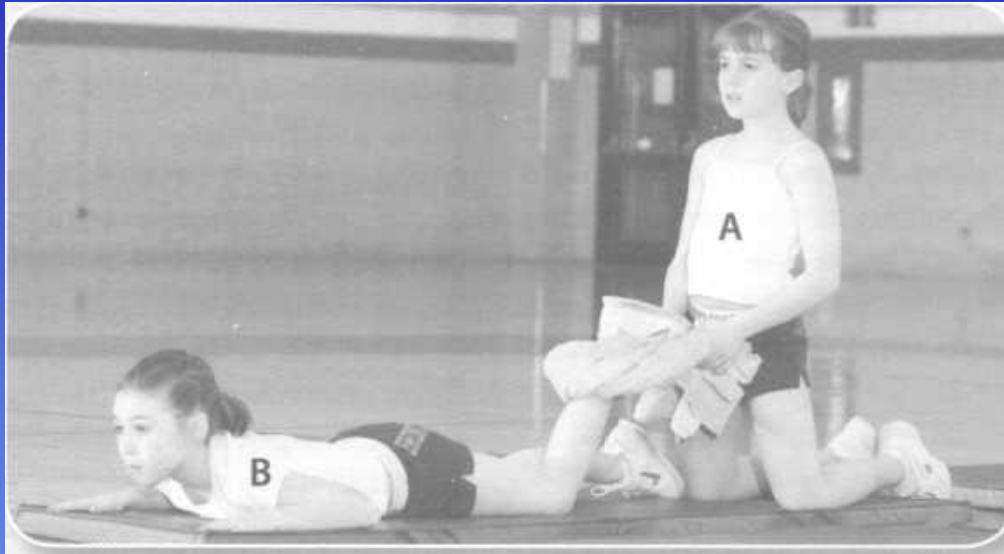
**I.deo vežbe:** Partner B položi svoje dlanove na gornju stranu šaka partnera A i pritiska ih nadole. *Partner A pruža otpor pritisku partnera B, ali uspeva da opruži laktove sve do ispravljanja ruke.* Odmoriti 10 sekundi.

•**Vraćanje ruku u prvobitni položaj:** *Partner A pregiba laktove dok partner B pravi otpor, ali dopušta da laktovi dođu u prvobitni položaj, s početka vežbe.* Uraditi 10 puta. Odmoriti 10 sekundi.

•**Obrnute uloge:** Partner B pregiba svoje laktove dok partner A svojim dlanovima na gornjoj strani njegovih šaka pravi otpor pregibanju. Ponoviti vežbu.



# SUVEŽBAČ KAO OPTEREĆENJE: PREGIBANJE KOLENA



**1.deo vežbe:** Partner A pravi otpor pregibanju kolena partnera B povlačenjem peškira ka sebi i nadole, sve dok je moguće. Spustiti nogu i odmoriti 10 sekundi.

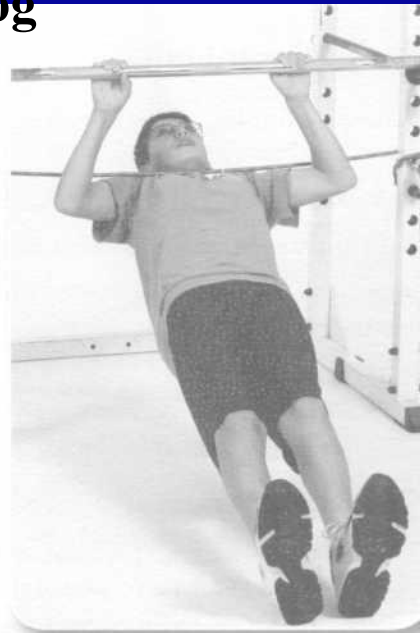
**2.deo vežbe:** Ponoviti sve isto sa drugom nogom. Opet sve ponoviti sa obe noge i napraviti pauzu.

**Obrnute uloge:** Zameniti uloge i opisano ponoviti.

# Vežbe savladavanja težine sopstvenog tela (snaga)



a



b

Vežbe za razvoj snage i izdržljivosti mišića ruku:

(a) sklekovi (snaga)

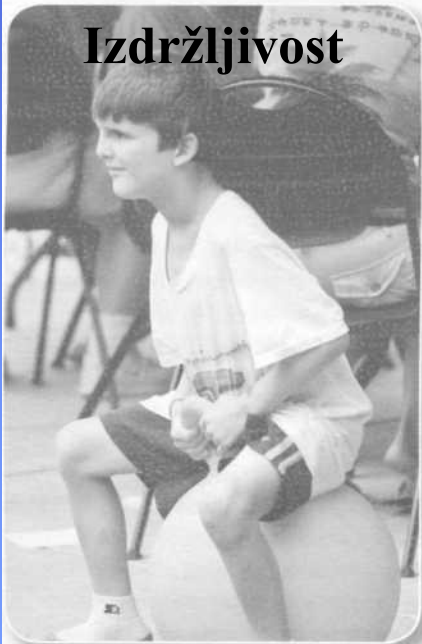
(b) zgibovi (snaga)

(c) lagano

"poskakivanje" na lopti uz angažovanje mišića nogu (mišićna izdržljivost),

(d) vežba sa elastičnom oprugom (snaga i izdržljivost mišića).

Izdržljivost

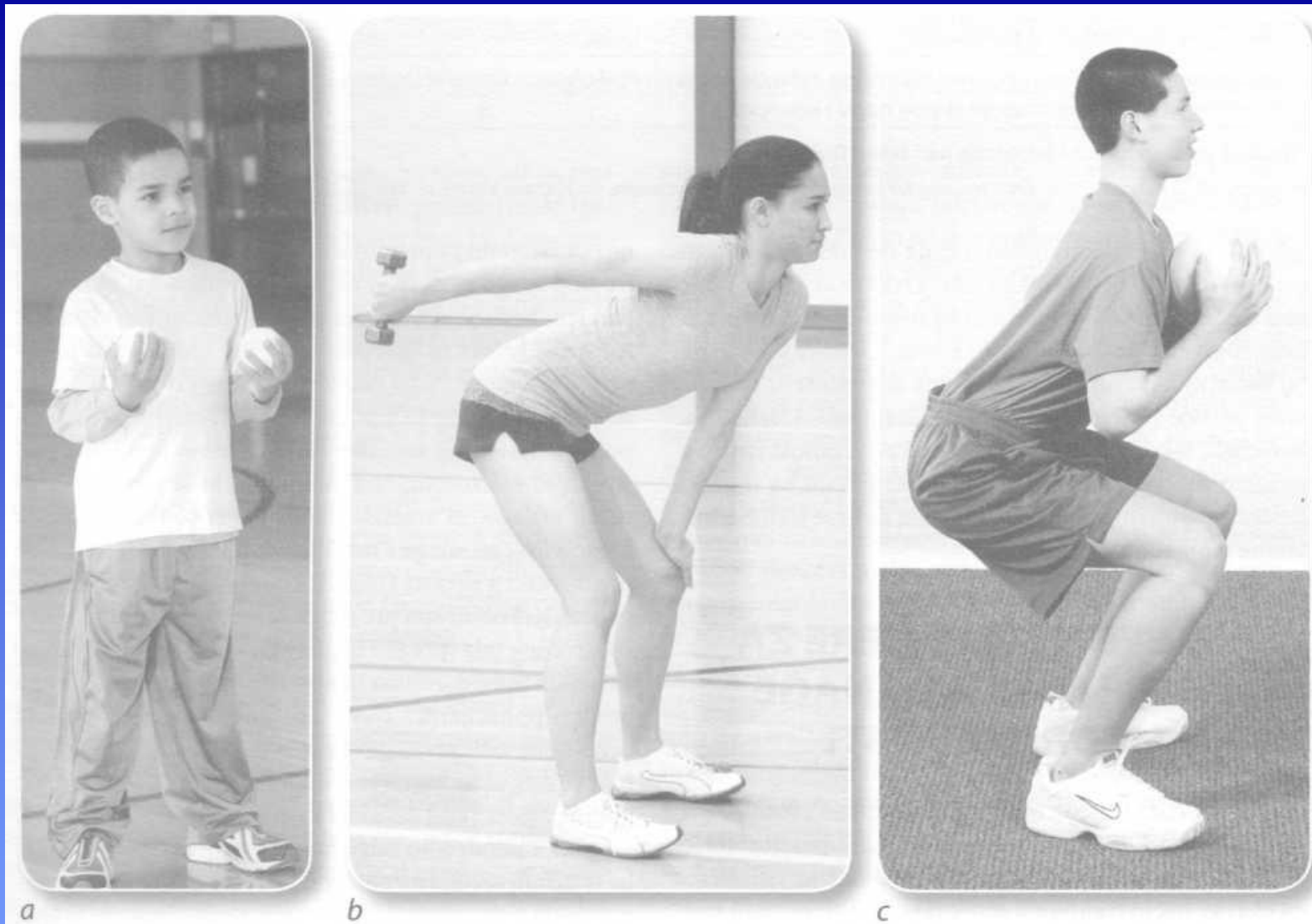


c

Vežbe sa elastičnim rekvizitima



d

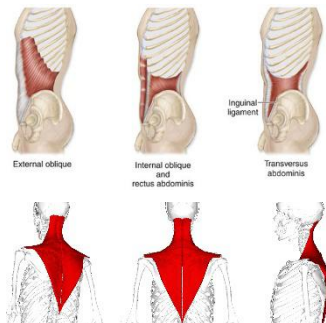


(a) Pregibi podlaktice sa malim opterećenjem (teniskim lopticama) u stojećem stavu, (b) triceps opružanja sa bučicama male težine, (c) čučanj sa medicinkom na grudima.

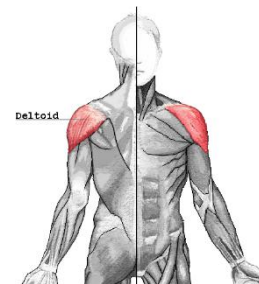
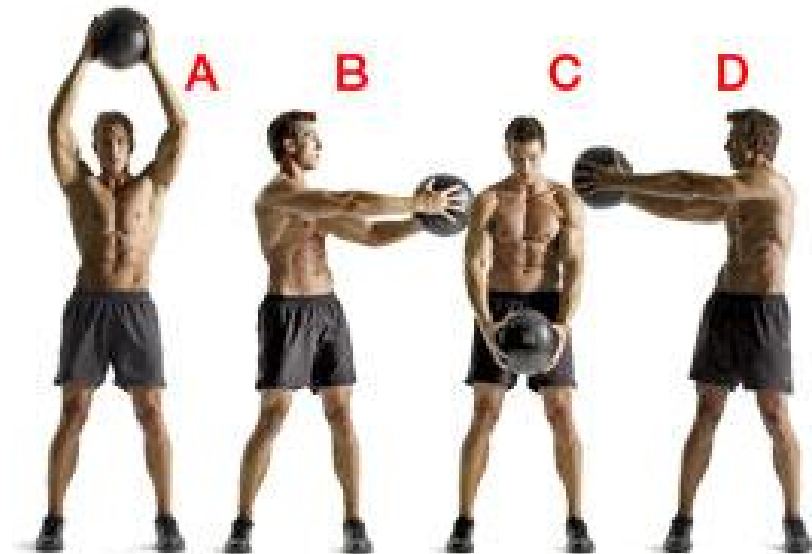
# VEŽBE SA MEDICINKAMA

Jača m. deltoideus, m. trapezius, m. obliques

- Iz stava raskoračnog u širini ramena, uzručiti sa medicinkom u opruženim rukama.
- Kružiti rukama ispred tela u frontalnoj ravni po 10 puta u levu i desnu stranu.
- Ova vežba jača mišiće ramena i trbušne mišiće.



Kruženje rukama u frontalnoj ravni



## Deltoideus

- Composed of three parts: anterior (flexes and rotates humerus) middle (abducts humerus at shoulder) and posterior (extends and laterally rotates humerus)
- Raises arm away from body to front, side and rear
- Originates in clavicle
- Active in waving and reaching
- Yoga asana :
  - Utkatasana
  - Natarajasana
  - Virabhadrasana 1
  - Bakasana



## Jača mišiće corea, m. quadriceps, m.hamstring

- Iz šireg raskoračnog stava i uzručenja sa loptom u opruženim rukama, raditi što dublje pretklone trupom uz savijanje nogu u zglobu kolena tako da natkolenice budu paralelne sa tlom.
- Zadržati se u tom položaju i imitirati bacanje lopte između nogu, ali je ne bacati već zadržati 10-tak sekundi zibajući rukama nazad kao da ćete da je bacite.
- Vratiti se nazad u početni stav.
- Vežbu ponoviti 10 puta.

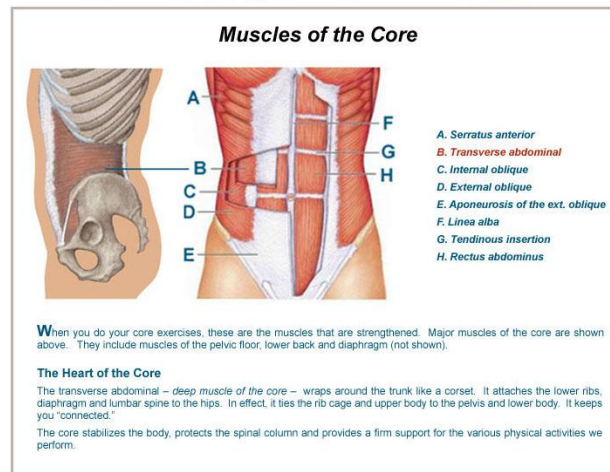
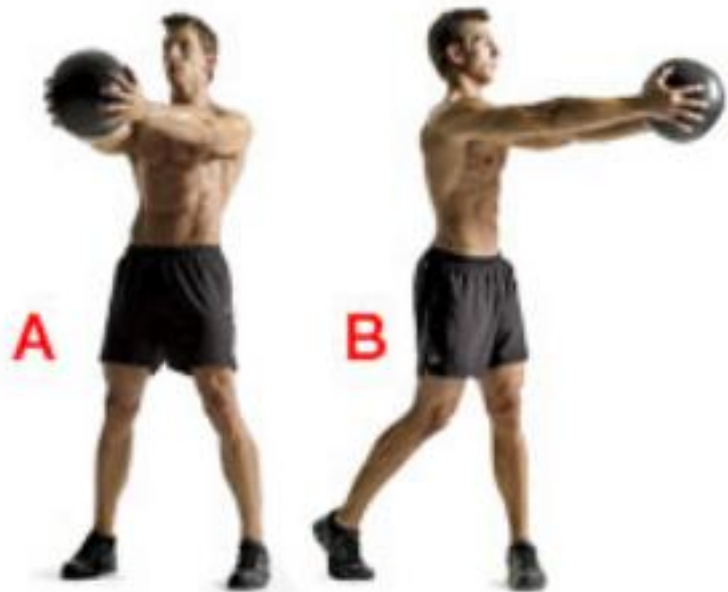
## "Drvoseča"



## Jača mišiće corea i m. obliques

- Iz raskoračnog stava sa medicinkom u predručenju raditi maksimalne zasuke u obe strane.
- Vežbu ponoviti po 10 puta u svaku stranu.
- Ova vežba jača kose trbušne mišiće i mišiće jezgra trupa.

## Stojeći Ruski-twist (zasuk trupom)

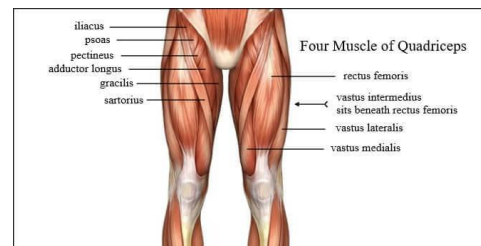




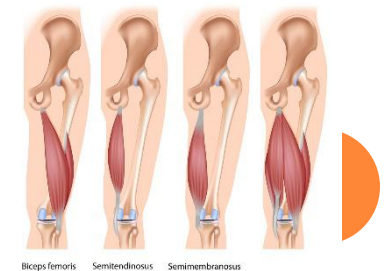
Jača m. hamstring, m. quadriceps, m. gluteus maximus i m. deltoideus

- Iz raskoračnog stava sa medicinkom u pogrčenim rukama u visini grudi, saviti kolena dok bedra ne dođu u poziciju paralelnu sa tlom.
- Ustati i uzručiti sa loptom.
- Ponoviti 10 puta
- Ova vežba pomaže prenošenju sile iz donjih u gornje ekstremitete.

Čučanj do 90° i potisak



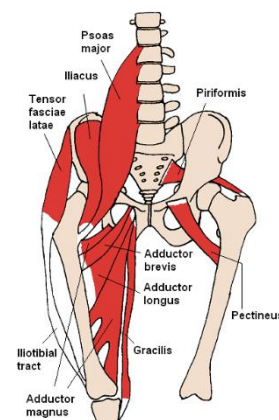
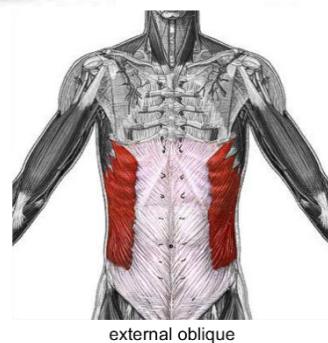
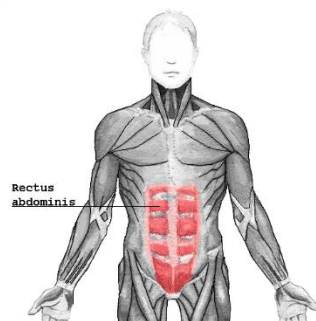
The Hamstring Group



Jačanje mišića: m. rectus abdominis, m. external obliques, m. rectus femoris, tensor fasciae latae

## Pretklon sa medicinkom

- Iz početnog položaja ležećeg na leđima, saviti kolena pod uglom od 90 stepeni a stopala ravno spustiti na tlo.
- U pogrčenim rukama držati medicinku u visini grudi.
- Raditi pretklone do seda a zatim se usporeno vratiti u početnu poziciju.
- Ponoviti 10 do 15 puta.

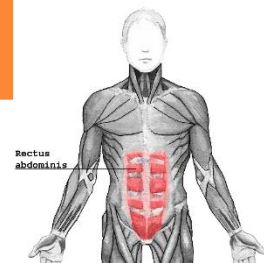




## Jačanje trbušnih mišića

- Iz sedećeg položaja sa opruženim nogama i loptom u pogrčenim rukama u visini grudi, raditi zasuke trupom u desnu stranu i spustiti loptu na pod iza leđa.
- Zatim se bez lopte okrenuti u levu stranu, uzeti loptu sa tla i vratiti se u početni položaj.
- Uraditi vežbu 10 puta u desnu stranu i 10 puta u levu stranu.
- Ova vežba jača ceo trbušni zid (prave i kose trbušne mišiće).

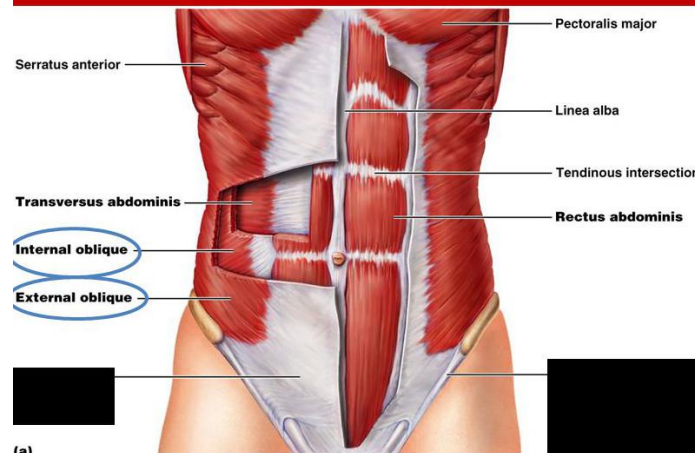
## Rocky solo



### external and internal obliques

L: lateral abdominal wall (slanted)

A: lateral rotation of trunk

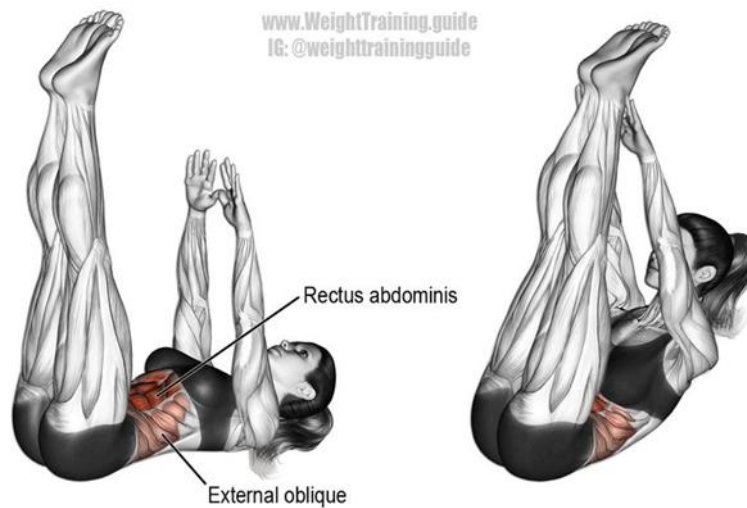


(a)

## Jačanje m. rectus abdominis

- Iz početnog položaja ležećeg na leđima sunožno prednožiti i predručiti sa medicinkom u opruženim rukama.
- Loptom dodirnuti stopala, zadržati položaj 5 sekunde a zatim se uspono vratiti u početni položaj.
- Ponoviti vežbu 10 puta.
- Ova vežba intenzivno jača prave trbušne mišiće.

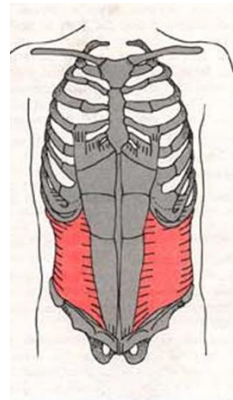
## Doticanje nožnih prstiju



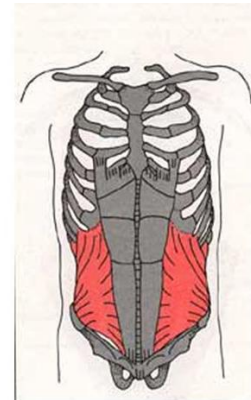
## Jačanje trbušnih mišića

- Iz sedećeg početnog položaja sa loptom u predručenju opruženim rukama, podignuti noge i stopala od poda.
- Bez spuštanja nogu na pod, raditi zasuke sa što većim obimom pokreta.
- Vežbu ponavljajti naizmenično u obe strane što veći broj puta (do otkaza).
- Vežba je izuzetno efikasna za jačanje mišića trbušnog zida.

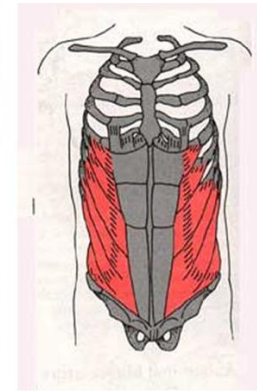
## Zasuci sa medicinkom



Transversus abdominis



Internal Oblique



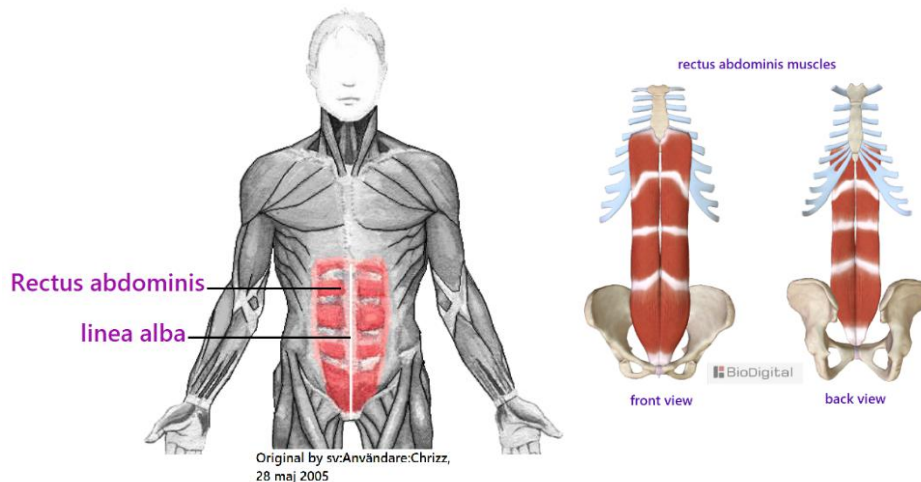
External Oblique



## Jačanje m. rectus abdominis

- Početni položaj je ležeći na leđima sa medicinkom u opruženim rukama u uzručenju.
- Saviti levo koleno i istovremeno predručiti sa loptom dok ne dodirnete stopalo.
- Vratiti se u početni položaj i ponoviti vežbu savijajući desno koleno.
- Vežbu ponavljati do otkaza.
- Ova vežba povećava snagu i tonus trbušnih mišića.

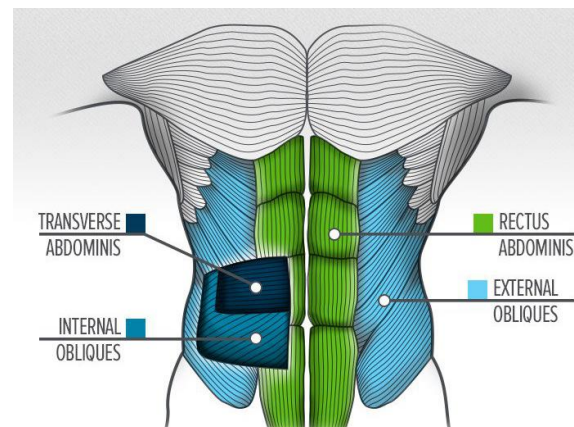
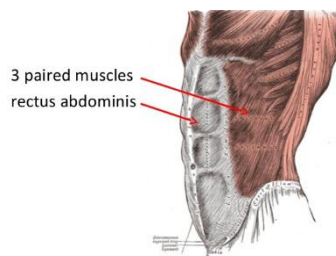
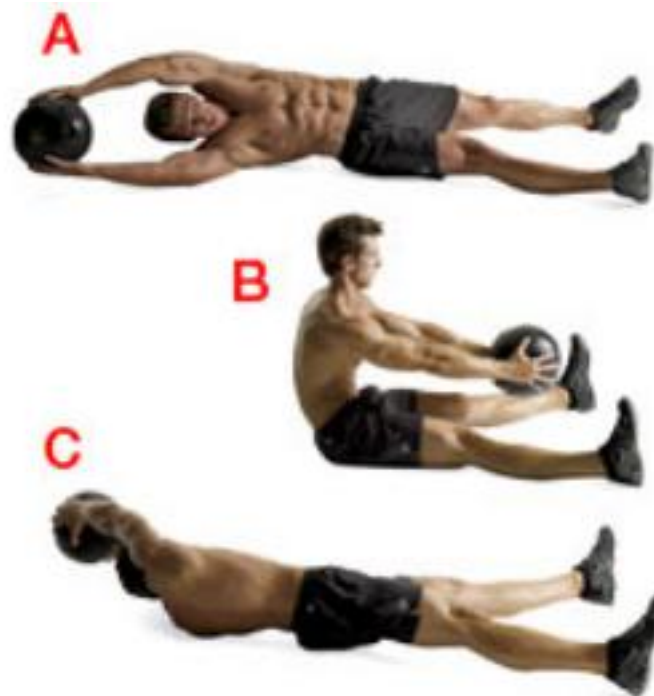
## "Kofer" trbušnjak



## Jačanje trbušnih mišića

- Iz početnog položaja ležećeg na leđima sa kukovima rotiranim udesno i sa medicinkom u opruženim rukama u uzručenju, raditi pretklone trupom i dodirnuti loptom tlo između nogu.
- Zaklonom trupa polako spuštati trup rotirajući ga u levu stranu prilikom vraćanja u početni položaj.
- Ponovljajti vežbu naizmenično rotirajući trup u jednu pa u drugu stranu.
- Ova vežba jača i prave i kose trbušne mišiće.

## Dijagonalni trbušnjaci



# OBRAZAC ZA PRIPREMU ČASA FIZIČKOG VASPITANJA

- Škola: .....
- Razred: .....
- Nastavna tema: .....  
.....
- Nastavna jedinica: .....  
.....
- Organizacioni oblik rada: .....  
.....
- Nastavne metode: .....





# UVODNA FAZA ČASA

▪ Trajanje: .....

Skica:



▪ Opis:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# PRIPREMNA FAZA ČASA

▪ Opis vežbe:

▪ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Namena:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Doziranje: \_\_\_\_\_

Skica:



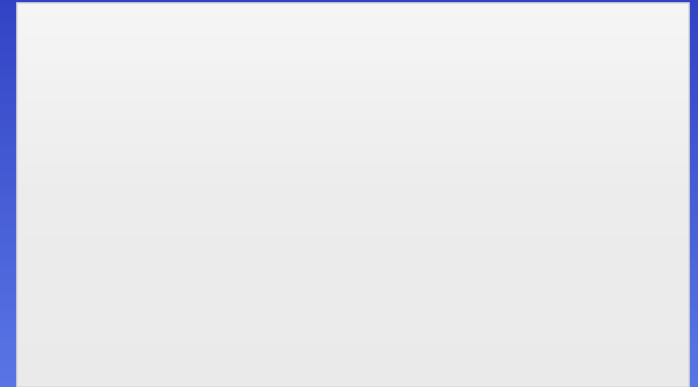




# ZAVRŠNA FAZA ČASA

SKICA:

OPIS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# KORISNI LINKOVI

- <https://drive.google.com/drive/folders/1Cildt4U2x6fDsarDa9KxNsSpccf6eL1S>
- <https://drive.google.com/drive/folders/0B92DLQWpNtZwM2RPMExcR1BHT00>
- <https://drive.google.com/drive/recent>



# FIZIČKO I ZDRAVSTVENO VASPITANJE U KUĆNIM USLOVIMA

- **Pokrenimo našu decu - vežbe oblikovanja bez rekvizita**
- [https://www.youtube.com/watch?v=uCV3LYQbYd8&list=PUfLB9xj2Aph8xeCR0\\_JQb1Q&index=19](https://www.youtube.com/watch?v=uCV3LYQbYd8&list=PUfLB9xj2Aph8xeCR0_JQb1Q&index=19)
- **Pokrenimo našu decu - vežbe oblikovanja sa rekvizitom (stolica)**
- [https://www.youtube.com/watch?v=EmQiYIHrFDI&list=PUfLB9xj2Aph8xeCR0\\_JQb1Q&index=12](https://www.youtube.com/watch?v=EmQiYIHrFDI&list=PUfLB9xj2Aph8xeCR0_JQb1Q&index=12)
- **Pokrenimo našu decu - vežbe oblikovanja sa rekvizitom (palica)**
- <https://www.youtube.com/watch?v=C8Vs0ctiDdg>
- **100 vežbi oblikovanja bez rekvizita**
- <https://www.youtube.com/watch?v=AHMflfjRx4Q>

