

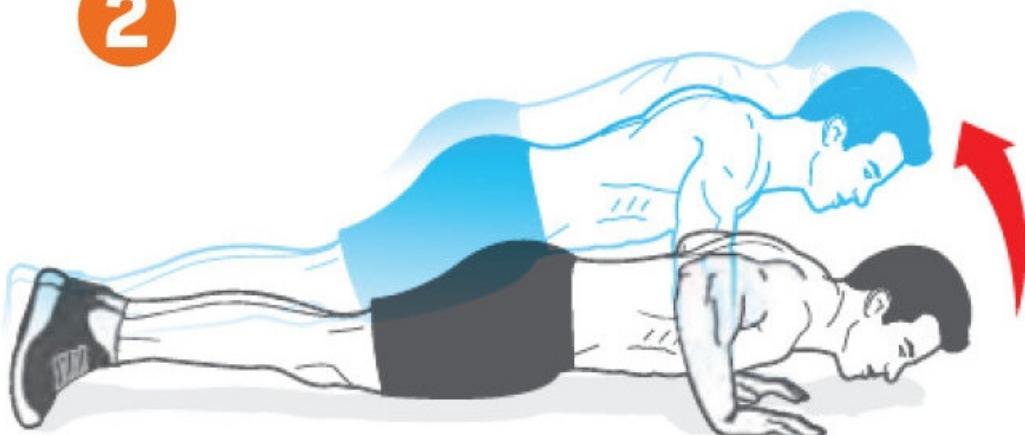
1



Stavite ruke iznad glave u „Y“ položaj, a noge raširite malo šire od ramena. Spustite se u čučanj što duble možete pa se dignite se u početni položaj.

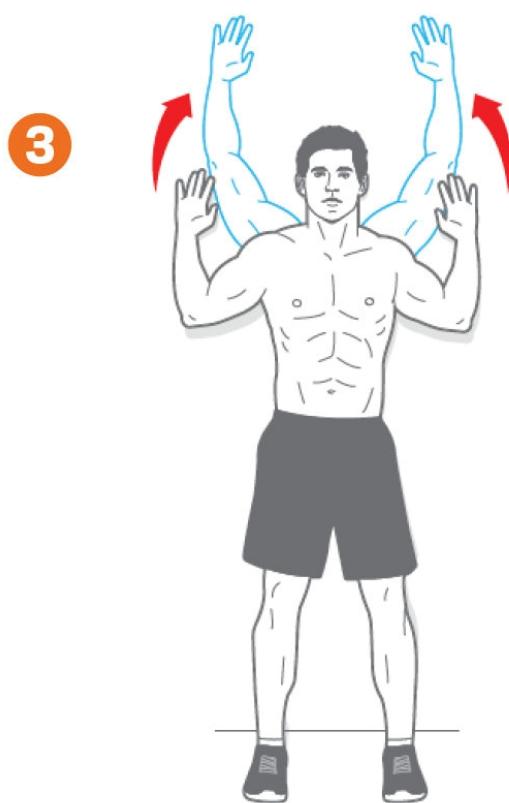
- PONOVITI 10 PUTA -

2



Zauzmite klasičnu poziciju za sklekove: noge ispružene, šake pod ramena. Držite tijelo ravno i spustite se prsima do poda pa se dignite u početni položaj

- PONOVITI 10 PUTA -

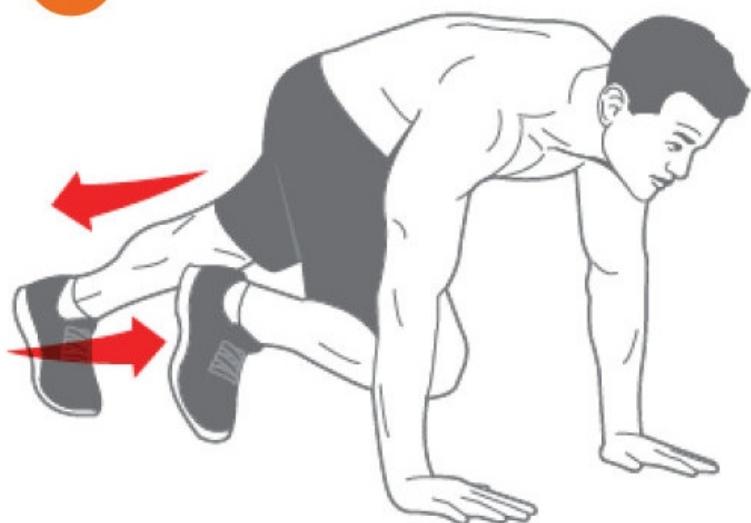


3

Stanite leđima do zida, a noge neka budu 15-tak cm od zida.
Dignite ruke iznad glave tako da vam ramena, laktovi i zapešća
dodiruju zid pa klizite rukama niz zid sve dok vam laktovi ne budu
uz tijelo

- PONOVITI 10 PUTA -

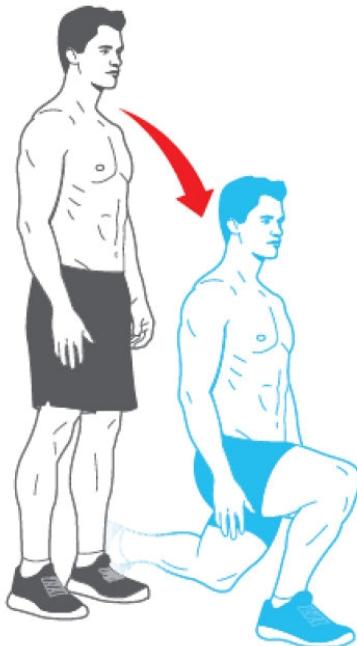
4



Zauzmite klasičnu poziciju za sklekove držeći glavu u liniji s
tijelom. Dignite desno koljeno na prsa pa se vratite u početnu
poziciju

- PONOVITI 5 PUTA za svaku stranu -

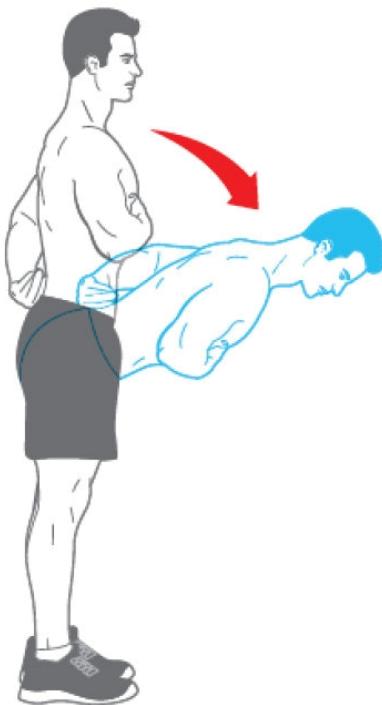
5



Iz stojećeg položaja zakoračite nogom naprijed i spustite se tako da vam prednje bedro bude paralelno s podom a zadnje koljeno iznad pod. Zadržite par sekundi pa se vratite u početni položaj.

- PONOVITI 5 PUTA za svaku nogu -

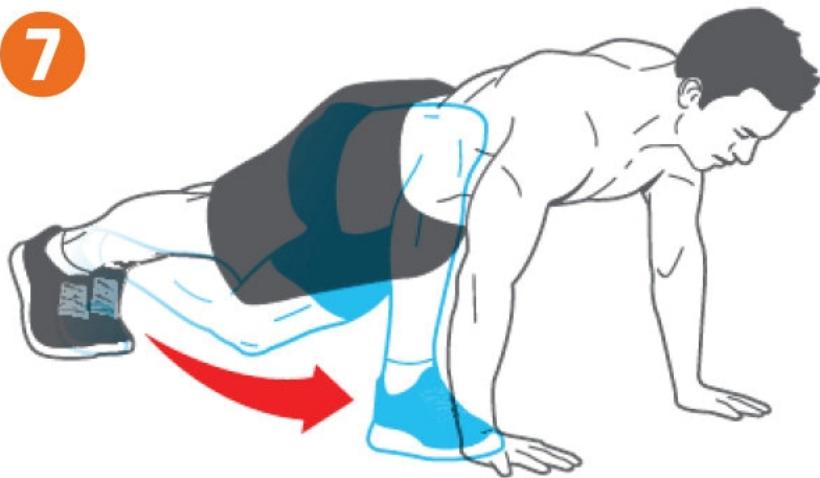
6



Držite koljena blago savijena i sagnite se u bokovima držeći leđa ravno pa se vratite u početni položaj.

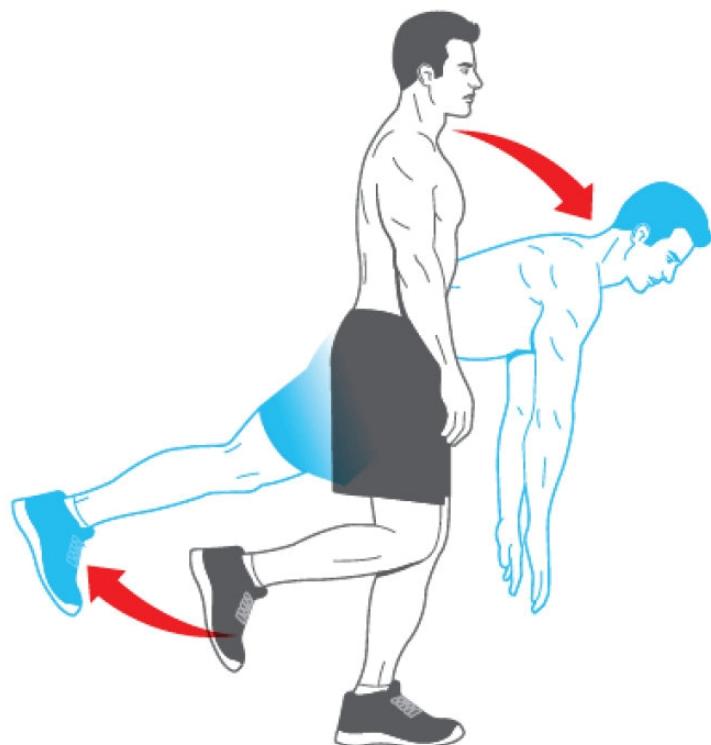
- PONOVITI 10 PUTA -

7



Počnite iz gornjeg položaja za sklekove, držite ruke ispružene, dignite jednu nogu koljenom do unutarnje strane ramena i dodirnite stopalom pod pa polagano vratite nogu u početni položaj.

- PONOVTI 5 PUTA za svaku nogu -



Stanite stopalima malo šire od ramena. Dignite nogu s poda i ispružite je unatrag paralelno s podom. Tijelo spustite također paralelno s podom. Kukove gurnite prema nazad.

- PONOVTI 5 PUTA za svaku nogu -

Specifične vježbe za razvoj fleksibilnosti gornjih ekstremiteta sportskih penjača

Da bi se zadovoljio princip nezavisnosti mišićnih grupa prilikom istezanja potrebno se držati određenih pravila.

- Ø Prvo treba istezati leđa,
- gornji dio leđa



- donji dio leđa



Ø Zatim istezati bočne strane trupa nakon istezanja leđa



Ø Zatim istezati ruke



Ø pa istezati prsa



Ovakve aktivnosti poboljšavaju koordinaciju, ravnotežu, jakost i vrijeme reakcije, te smanjuju mogućnost ozljede prilikom samog penjanja, što je i tema ove radnje

Ø Zagrijavanje gornjeg dijela tijela rotacijom štapa ili užeta za penjanje, širina hvata se prilagođuje fleksibilnosti ramenog zgloba.

1



2



3



4



Ø Rotacija ramenog zgloba



Prilikom izvođenja vježbi rotacija važno je pratiti dahom pokrete ekstremiteta, voditi računa o tome da se udah vrši dok je ruka, šaka ili neki drugi dio tijela u gornjem položaju, a izdah da se dešava dok je taj dio tijela u donjoj poziciji tj. prolazi kroz donji dio opisane kružnice

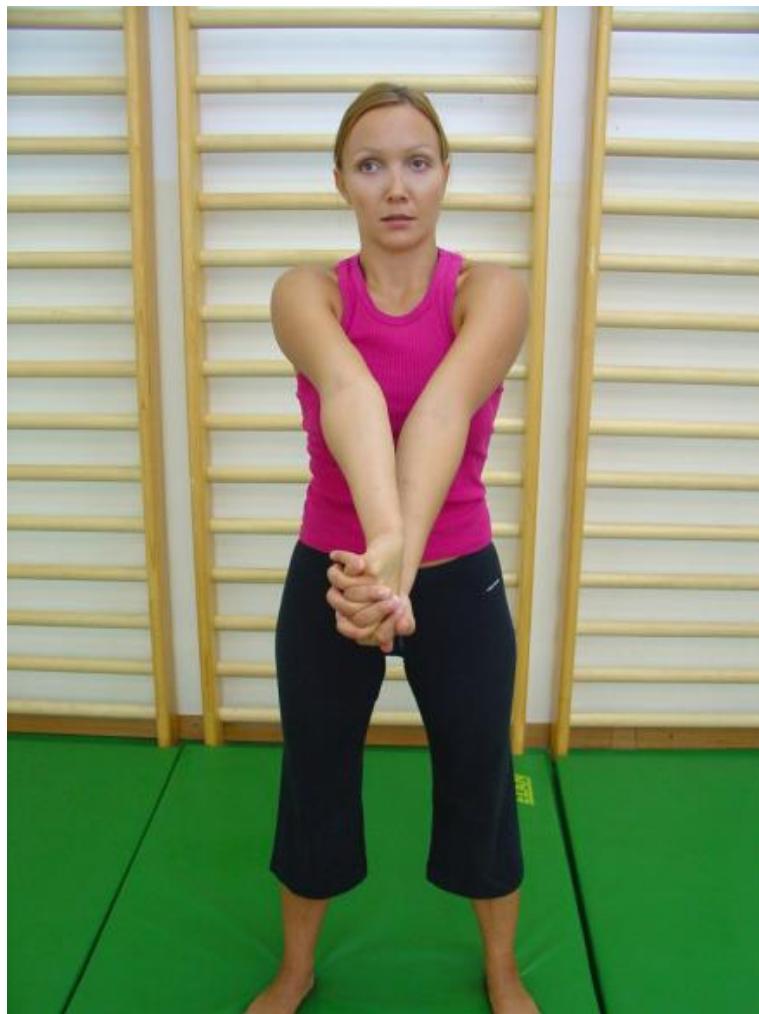
Ø Rotacija zglobova šake



Ø Istezanje m. brachioradialis



Ø Istezanja gornjih ekstremiteta

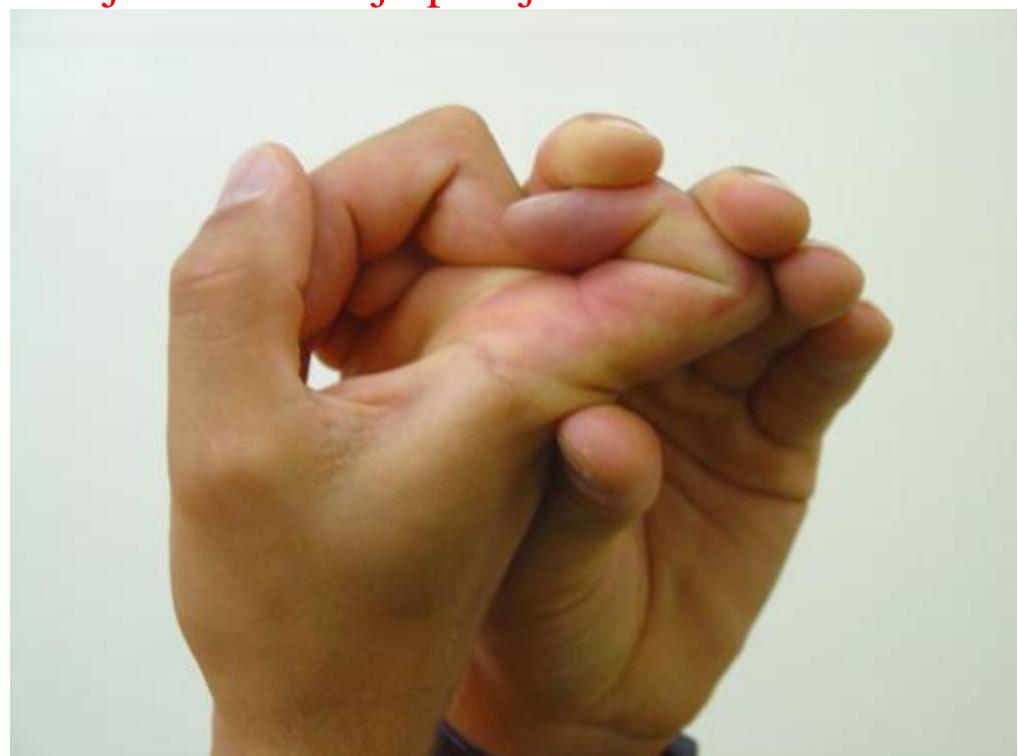


Zbog male veličine mišića i slabosti vezivnog tkiva u prstima, da bi izbjegli ozljede, trebate posvetiti puno vremena za zagrijavanje prstiju prije treninga te opuštanje i relaksaciju nakon. Fleksibilnost i jakost zgloba šake i ramenog pojasa vrlo je važna u sportskom penjanju iz razloga što je vrlo veliki raspon oblika hvatišta za koje se držimo prilikom penjanja.

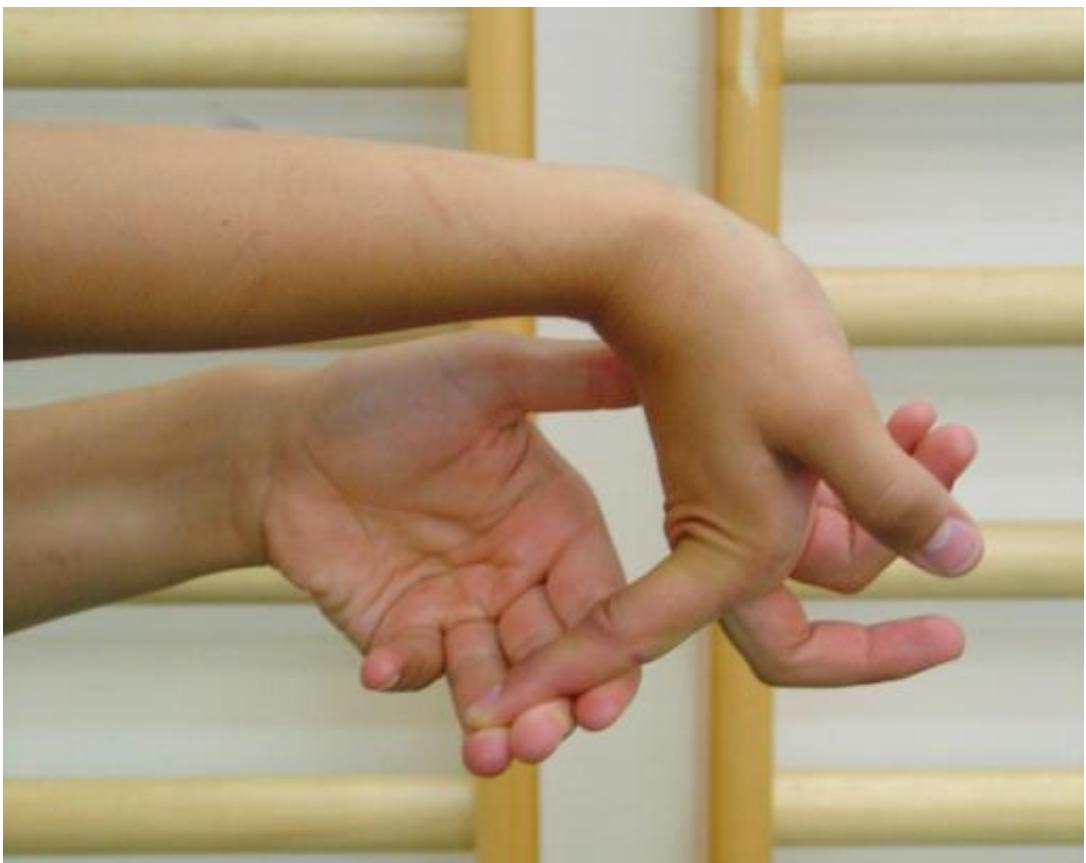
Početni položaj kod istezanje prstiju



Završni položaj kod istezanje prstiju



Istezanje prstiju



Istezanje podlaktice

