

Vježbe oblikovanja na spravama (Ripstol)

Kompleks vježbi br. 8

Vježba br. 1

Cilj:

Jačanje mišića ruku i ramenog pojasa i nogu.

Opis:

P.P. Stojeći , držeći se za ripstol. Penjati se i silaziti sa istog.



Vježba br. 2

Cilj:

Jačanje i istezanje trbušnih mišića, mišića ruku i ramenog pojasa.

Opis:

P.P.Uzručiti i u hvatiti se za najvišu prečku, ispružiti cijelo tijelo. Pogrčiti koljena i podizati ih do grudi.



Vježba br. 3

Cilj:

Jačanje mišića nogu i karličnog pojasa, istezanje trupa i ramenog pojasa.

Opis:

P.P.Uzručiti i u hvatiti se za najvišu prečku. Raditi odnoženja sa obje noge (raskorak), vraćati u p.p



Vježba br. 4

Cilj:

Jačanje i istezanje ruku i ramenog pojasa, bočne strane trupa i razvoj pokretljivosti kičmenog stuba.



Opis:

P. P. Uzručiti i uхватiti se za najvišu prečku. Izvoditi odnoženje sa obje noge u jednu pa drugu stranu naizmjenično.



Vježba br. 5

Cilj:

Jačanje mišića zadnje strane trupa i istezanje trbušne muskulature.



Opis:

P. P. Raskoračni stav, ruke u uzručenju. Izvesti duboki zaklon trupom i rukama se spuštati letvicu po letvicu sve do patosa.



Vježba br. 6

Cilj:

Jačanje i istezanje mišića ruku, nogu i glutealne regije.



Opis:

P. P. Stojeći u predručenju. Spuštati se u čučanj i vraćati u p.p.



Vježba br. 7

Cilj:

Istezanje mišića nogu i karličnog pojasa.

Opis:

P.P. Raskoračni u sjedu, predručiti. Privući se ripstolu i što više odnožiti.



Vježba br. 8

Cilj:

Jačanje cjelokupne muskulature.

Opis:

P.P. Upor za rukama, zgrčeno. Hodati na rukama prema naprijed do potpunog ispružanja tijela. Vraćati se u p.p.



Vježba br. 9

Cilj:

Jačanje leđnih i glutealnih mišića. Istezanje trbušnih mišića.

Opis:

P.P. Ležeći na stomaku, podignutih potkoljenica i sa rukama na zatiljku. Raditi zaklone trupom i vraćati se u p.p.



Vježba br. 10

Cilj:

Istezanje i labavljenje zadnje strane trupa i ramena.

Opis:

P.P. Raskoračni sa predručenjem. Spustiti se u pretklon i zadržati u tom položaju.

