

Vježbe s medicinskom loptom za trbušne mišiće



Trbušni mišići su vrlo važna zaštita organa trbušne šupljine, a zajedno sa mišićima leđa, igraju i presudnu ulogu u položaju i držanju cijelog trupa. Vanjski sloj mišića trbuha sastoji se od ravnih i kosih trbušnih mišića. Ravni mišići, dok ležite na leđima, podižu ramena i gornji dio trupa, a u uspravnom položaju spuštaju ramena i privlače ih zdjelici. Ovo je i razlog iz kojeg bi osobe s kifozom (pogrbljenim držanjem) trebale istezati trbušne mišiće i jačati leđne. Ravni mišići trbuha počinju na donjem dijelu prsne kosti, a završavaju na donjem dijelu zdjelice – pubičnoj kosti. Tetive dijele ove mišiće na četiri (ponekad i tri) međuosdječka, što kod dobro vidljivih trbušnih mišića čini popularne “pločice”. Kosi trbušni mišići se nalaze na bočnim stranama trupa, iznad kukova, a prelaze i preko donjih rebara. Naziv su dobili po smjeru mišićinih vlakana, koja su usmjerena koso prema naprijed i dolje. Rotiraju trup oko uzdužne osi, a ukoliko je aktiviran mišić samo na jednoj strani, spuštati će istostrano rame prema kuku.

Istodobni pretklon trupa i podizanje medicinke između ispruženih nogu ležeći



Početni položaj i izvedba:

Ležeći na leđima medicinku držimo rukama u ispruženom položaju tijela. Vježbu izvesti istodobnim podizanjem pružena trupa i nogu do položaja sjedeće sklopke pruženim nogama.



Vrsta vježbe: izolirajuća, jednozglobna, pregib.

Mišićne skupine:

agonisti – m. rectus abdominis
 sinergisti – m. iliopsoas, m. tensor fasciae latae, m. pectineus, m. sartorius, m. adductor longus, m. adductor brevis, m. obliquus externus abdominis, m. obliquus internus abdominis, m. rectus femoris.

Prilikom vježbe medicinku stalno prebacujemo iz položaja ruku u položaj gdje nogama primamo medicinku.



Podizanje medicinke opruženih nogu ležeći na leđima

Početni položaj i izvedba:



Vježbu izvesti istodobnim podizanjem pružena trupa i nogu do položaja sjedeće sklopke pruženih nogu s držanjem medicinke između nogu i ruku.



Vrsta vježbe: izolirajuća, jednozglobna,

pregib.

Mišićne skupine:

agonisti – m. rectus abdominis

sinergisti – m. iliopsoas, m. tensor fasciae latae, m. pectineus, m. sartorius, m.

adductor longus, m. adductor brevis, m. obliquus externus abdominis, m.

obliquus internus abdominis, m. rectus femoris.



Rotacija trupa s medicinkom sjedeći – Ruski twist zasuk



Početni položaj i izvedba:

Vježba se izvodi na način da sjednemo s pogrčenim i podignutim nogama. Držeći

medicinku u rukama naizmjenično izvoditi zasuke trupa.

Vrsta vježbe: izolirajuća, jednozglobna, zasuk.

Mišićne skupine: agonisti: m. rectus abdominis

sinergisti: m. obliquus exzernus abdominis, m. obliquus internus abdominis

stabilizatori: m. iliopsoas, m. tensor fasciae latae, m. rectus femoris, m.

sartorius.

Podizanje trupa s medicinkom iza glave uz pomoć partnera (na podu)

Početni položaj i izvedba:

Vježbač iz ležećeg položaja podiže trup s medicinkom iza glave dok mu suvježbač pridrži noge hvatom za gležnjeve. Vježba služi za jačanje gornjih trbušnih mišića.

Vrsta vježbe: izolirajuća, jednozglobna, pregib.

Mišićne skupine:

agonisti: m. rectus abdominis

sinergisti: m. obliquus externus abdominis, m. obliquus internus abdominis

stabilizatori: nema značajnijih stabilizatora.



Podizanje trupa i medicinke s ispruženim rukama uz pomoć partnera (na podu)



Kao i prethodna vježba, samo što je u ovoj vježbi jači otpor s ispruženim rukama u kojima držimo medicinku.

Vrsta vježbe: izolirajuća, jednozglobna, pregib.

Početni položaj i izvedba:



Mišićne skupine:

agonisti: m. rectus abdominis

sinergisti: m. obliquus externus abdominis, m.

obliquus internus abdominis

stabilizatori: m. deltoideus.



Podizanje trupa s medicinkom iza glave uz pomoć partnera (u zraku)

Početni položaj i izvedba:

Vježbač suvježbaču skoči u krilo i zakvači se nogama iza njegovih leđa dok suvježbač prima vježbača na krajevima natkoljenice. Vježbač s osloncem na koljenima suvježbača podiže trup s medicinkom iza glave.



Vrsta vježbe: izolirajuća, jednozglobna, pregib.

Mišićne skupine:

agonisti: m. iliopsoas

sinergisti: m. tensor fasciae latae, m. pectineus, m. sartorius, m. adductor longus, m. adductor brevis, m. rectus femoris, m. obliquus externus abdominis, m. obliquus internus abdominis, m. rectus abdominis, m. latissimus dorsi, m. trapezius, m. deltoideus.

Križanje medicinke opruženih nogu u ležećem položaju

Početni položaj i izvedba:

Vježbu izvodimo podignutih pruženih nogu u kojima gležnjevima stopala držimo mediciniku. S rukama imamo oslonac koji kontrira da nam se noge ne spuste na tlo.

Kada smo svladali početni položaj, rotacijom u kuku vršimo da nam medicinka dodiruje kompletan zglob stopala (zapešća).

Vježba se izvodi polako i koncentrirano.



Podizanje medicinke zgrčenih nogu na ljestvama

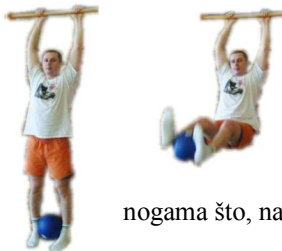
Početni položaj i izvedba:

Vježbač se rukama čvrsto primi za ljestve okrenut leđima te zglobovima stopala primi medicinku i podiže je vertikalno uz pogrčenje u koljenom zglobu.



Podizanje medicinke ispruženih nogu na ljestvama

Početni položaj i izvedba:



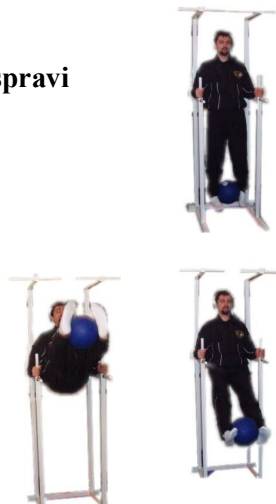
Vježbač radi na isti način kao i u prethodnoj vježbi, samo što se u ovom načinu izvođenja podizanja medicinke radi s ispruženim nogama što, naravno, stvara veći otpor i težu izvedbu.

Podizanje medicinke ispruženih nogu na spravi

Početni položaj i izvedba:

Vježba koja je izolirajuća jednozglobna izvodi se viseći na klupi, podižući opružene noge te držeći medicinku između stopala.

Tehnika disanja: udisaj prilikom spuštanja nogu, a izdisaj tijekom podizanja nogu.



Podizanje medicinke zgrčenih nogu za trbušnjake s podignutim kukovima na spravi



Početni položaj i izvedba:

Vježbu izvodimo tako da se primimo rukama za spravu te opruženim tijelom, stopalima, primimo medicinku (ovisi o težini koju možemo podići više puta) te podižemo noge sa zgrčenim koljenima.

Vježbu radimo pregibom u kojoj nastaju višezglobne izolirajuće radnje.



Podizanje medicinke ispruženih nogu ležeći na leđima



Početni položaj i izvedba:

Vježbač leži na leđima, glavom okrenut prema ljestvama, držeći se rukama. Iz tog položaja vježbač izvodi prednoženje nogama, a potom i rotacije trupa u suprotne strane. Vježba služi za jačanje donjih trbušnih mišića.

Podizanje medicinke ispruženih nogu držeći se za gležnjeve partnera (naprijed-nazad)

Početni položaj i izvedba:

Izolirajuća vježba u kojoj jednozglobni pregib ispruženih nogu iz ležaja na leđima.



vrši podizanje

Legnemo na leđa, uhvatimo se za zglobove stopala partnera, pruženim nogama uhvatimo medicinku između stopala te vršimo podizanje pruženih nogu.

Podizanje medicinke ispruženih nogu držeći se za gležnjeve partnera (lijevo – desno)

Početni položaj i izvedba:



Kao i prethodna vježba, samo što u ovom slučaju vršimo otklon nogu u jednu stranu.

Vrlo zahtjevna vježba u kojoj sudjeluju bočni mišići.



Vježba se može izvoditi i u paru tako da vježbači leže na leđima, okrenuti jedan prema drugome, a drže se za ruke u uzručenju.



Vježba se može izvoditi uz pomoć švedskih ljestava.



Opružanje medicinke zgrčenih nogu na podu

Početni položaj i izvedba:

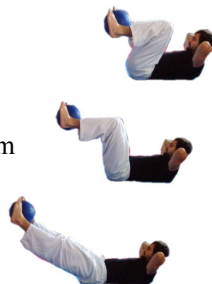
Ovu vježbu vježbač izvodi na način da rukama prekriznim

iza glave medicinku drži između stopala, koljenima

pokuša što bliže doći prsima te ispružiti noge pod

kutom od 45 stupnjeva prema naprijed.

Vrsta vježbe: izolirajuća, višezglobna, pregib.



Mišićne skupine:

agonisti – m. rectus abdominis

sinergisti – m. iliopsoas, m. tensor fasciae latae, m. pectineus, m. sartorius, m.

adductor longus, m. adductor brevis, m. obliquus externus abdominis, m.

obliquus internus abdominis, m. rectus femoris.



Podizanje medicinke pruženih nogu s podignutim kukovima na klupi



Početni položaj i izvedba:

Ova vježba se izvodi na način da vježbač legne leđima na klupu,

stisne medicinku između potkoljenica, pomoću ruku fiksira trup

samo na gornji dio ramena te spušta noge što niže može, a da

kukovi ne dodiruju pod. Vježba se može izvoditi na klupici,

podu uz fiksirani dio za koji se može primiti itd.

Vrsta vježbe: izolirajuća, jednozglobna, pregib.

Mišićne skupine:

agonisti – m. rectus abdominis

sinergisti: m. iliopsoas, m. tensor fasciae latae, m. pectineus, m. sartorius, m.

adductor longus, m. adductor brevis, m. obliquus externus abdominis, m.

obliquus internus abdominis, m. rectus femoris.

Vježba zahtijeva veliku stabilnost i snagu i gornjeg i donjeg dijela tijela.

Zasuci nogu s medicinkom ležeći



Vježbač vježbu izvodi tako da medicinku stavi između koljena, prekriži noge u zglobovima stopala i vrši rotaciju u lijevu i desnu stranu. Prilikom izvođenja vježbe vježbač se služi rukama kao fiksiranim osloncem da bi vježbu mogao što bolje izvesti.

Vrsta vježbe: izolirajuća, jednozglobna, rotacija.

Mišićne skupine:

agonisti – m. obliquus externus abdominis, m. obliquus internus abdominis
sinergisti: m. rectus abdominis, m. iliopsoas, m. tensor fasciae latae, m. pectineus, m. sartorius, m. adductor longus, m. adductor brevis, m. rectus femoris.

Podizanje medicinke s bočnom stranom trupa u paru



Vježbač iz ležanja na boku, s držanjem medicinke u uzručenju, bočno podiže trup. Suvježbač drži vježbača čvrstim hvatom za gležnjeve. Vježba služi za jačanje bočnih



trbušnih mišića.



Najčešće greške:

Kod izvođenja vježbi za ravne trbušne mišiće vrlo se često dešava da se laktovi pomaknu prema naprijed i približe licu. Na taj način se glavu povlači rukama, a trbušni mišići djelomično rasterećuju.

Treba pripaziti da laktovi uvijek budu u najširem položaju, jer je funkcija ruku u ovoj vježbi samo da pridržavaju glavu, kako mišići vrata ne bi bili opterećeni.

Kod vježbi za kose trbušne mišiće ponavlja se slična greška – glava i rame se povlače laktom. Lakat i ovdje treba ostati iza glave, a rame je ono koje treba voditi pokret – kao da njime želite dotaknuti suprotno koljeno.

Jedna česta greška kod vježbi za ravne trbušne mišiće je dovođenje brade na prsnu kost. Brada treba biti usmjerena gore i naprijed i ne treba doticati prsa.

Kod vježbi podizanja nogu često se odvaja osjetljivi, donji dio leđa od poda. Na ovo treba posebno obratiti pozornost – leđa se najbolje čuvaju tako da su čvrsto priljubljena uz podlogu, a noge ne treba spuštati prenisko.

Vježbe treba raditi polako. Što polaganije se pojedini pokret izvodi, izvođenje je teže, mišići su više aktivirani, a vježba se izvodi pravilnije.

Istezanje

Ležite na trbuh, malo razmaknite noge, a dlanove oslonite na pod pokraj ramena.

Zatim polako pružajte ruke i podižite trup, kukovi neka ostanu na podu. Zadržite položaj u kojem osjetite ugodno istezanje trbuha (ali ne i bol) po vlastitom izboru.