ROTACIJA VRATA 1



ZAGRIJAVANJE

Pobrinite se da vam bude udobno prije početka. Broj serija i ponavljanja nije unaprijed određen. Svaku vježbu ponovite onoliko puta koliko vam odgovara i koliko dopušta vaša razina kondicije.

1. Počnite s glavom uspravno i pogledom naprijed.

Lagano nagnite glavu na jednu stranu i počnite je okretati unatrag kako biste napravili jedan puni krug i ponovite u suprotnom smjeru.

FIT FOR PUZZLE™

MALI I VELIKI KRUGOVI RUKAMA 2

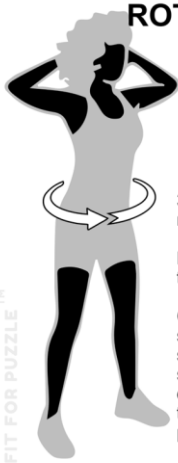


2. Stanite uspravno s nogama raširenim u širini ramena. Podignite i ispružite ruke u stranu bez savijanja laktova.

Polako rotirajte ruke prema naprijed, praveći male krugove u jednom smjeru, ponovite u suprotnom smjeru. Sada ponovno polako rotirajte praveći velike krugove, i ponoviti u suprotnom smjeru.

FIT FOR PUZZLE™

ROTACIJA TRUPA 3



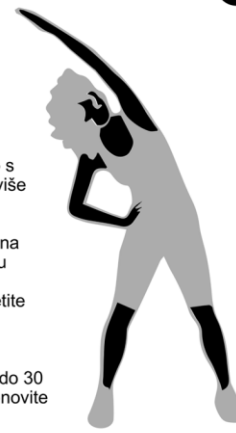
3. Stanite uspravno s nogama raširenim u širini ramena.

Ruke savijene iza glave ili uz tijelo.

Okrećite trup i ramena s jedne strane na drugu. Gledajte u smjeru i okrećite stopala kada se okrećete. Držite glavu gore, dišite udobno i zategnite trbušne mišiće tijekom cijelog pokreta.

FIT FOR PUZZLE™

ISTEZANJE KOSIH TRBUŠNIH MIŠIĆA 4



4. Stanite uspravno s nogama raširenim više od širine ramena.

Desnu ruku stavite na kuk i podignite lijevu ruku. Nagnite trup udesno dok ne osjetite istezanje u kosim trbušnim mišićima.

Držite istezanje 20 do 30 sekundi, a zatim ponovite na drugoj strani.

FIT FOR PUZZLE™

OKRET U SAVIJANJU 5



5. Stanite uspravno s nogama malo šire od širine ramena i podignite ruke u stranu.
Savijte se i rotirajte trup udesno, dodirujući desna stopala lijevom rukom

Vratite se u početni položaj i ponovite na drugoj strani.

FIT FOR PUZZLE™

PODIZANJE LISTOVA 6



NOGE

Za zaštitu stopala i gležnjeva nosite odgovarajuću obuću.

6. Stanite s uspravnim trupom, stopalima u širini kukova i prstima okrenutim prema naprijed.

Podignite pete s poda i stisnite listove. Zategnite trbušne mišiće.

Vratite se u početni položaj, polako spuštajući pete i ponovite.

Udahnite dok spuštate pete.

FIT FOR PUZZLE™

HODANJE NA MJESTU 7



7. Stanite uspravno.

Počnite hodati s koljenima nisko, a kako zagrijavate tijelo, postupno podižite koljena sve više.

Gledajte ravno ispred sebe i držite leđa uspravnima.

Usredotočite se na disanje i opuštanje dok marširate.

FIT FOR PUZZLE™

ZAMAH NOGE NAPRIJED 8



8. Stanite uspravno s nogama u širini kukova i pridržite se za stolicu, stol ili zid.

Držeći jednu nogu nepomičnom, polako podignite suprotnu nogu prema naprijed i spustite je sporim, kontroliranim pokretom.

Ponovite s drugom nogom.

FIT FOR PUZZLE™

ZAMAH NOGE UNATRAG 9



9. Stanite uspravno s nogama u širini kukova i pridržite se za stolicu, stol ili zid.

Držeći jednu nogu nepomičnom, polako podignite suprotnu nogu unatrag, a zatim je vratite u početni položaj.

Ponovite s drugom nogom.

FIT FOR PUZZLE™

BOČNI ZAMAH NOGU 10



10. Prebacite težinu na desnu nogu i zamahnite lijevom nogom ulijevo, a zatim preko tijela udesno. Promijenite strane i ponavljajte dok ne završite seriju.

FIT FOR PUZZLE™

VISOKI UDARCI 11



11. Stanite uspravno s nogama u širini kukova.

Desno koljeno podignite do razine struka i ispružite stopalo prema naprijed. Savijte ga unatrag i spustite prema dolje.

Ponovite s drugom nogom.

FIT FOR PUZZLE™

ISKORACI NAPRIJED I NATRAG 12



12. Napravite korak naprijed, a zatim polako savijte oba koljena dok vam stražnje koljeno ne bude tik iznad poda.

Uspravite se, napravite korak unatrag istom nogom i savijte oba koljena dok vam stražnje koljeno ne bude tik iznad poda.

Ponovite, a zatim promijenite noge.

FIT FOR PUZZLE™

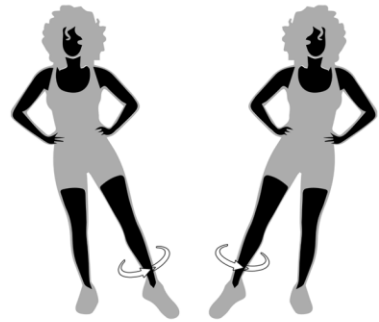
BOČNI ISKORACI 13



13. Iskoračite u stranu (ne preširoko) i prebacite težinu na tu nogu. Vratite se u početni položaj. Zategnite trbušne mišiće, leđa držite ravno i okrenuti prema naprijed. Pazite da oba koljena budu usmjerena u istom smjeru kao i stopala i držite obje pete ravno na podu.

FIT FOR PUZZLE™

MALI KRUGOVI NOGAMA 14



14. Dok držite prste na nogama ispružene, podignite jednu nogu do visine koljena i počnite je rotirati u smjeru kazaljke na satu te obrnuto, zatim promijenite noge i ponovite.

FIT FOR PUZZLE™

ČUČNITE I DRŽITE 15



15. Savijte koljena, potisnite kukove unatrag i zaustavite pokret kada je zglob kuka malo niži od koljena.

Pritisnite pete o pod, držite 5-15 sekundi, a zatim se vratite u početni položaj.

FIT FOR PUZZLE™

ČUČANJ I UDARAC 16



16. Čučnite i izvedite dva udarca šakama prema naprijed, po jedan svakom rukom.

Ustanite i ponovite.

FIT FOR PUZZLE™

Bočni trbušnjaci u stojećem položaju 17



17. Prebacite težinu na lijevu nogu, savijte se u desnu stranu i privucite desno koljeno prema desnom laktu.
Spustite desnu nogu i vratite se u početni položaj. Promijenite noge i ponavljajte dok ne završite set.

FIT FOR PUZZLE™

STOJEĆI UKRŠTENI TRBUŠNJACI 18



18. Savijte desnu nogu i podignite koljeno što je više moguće. Okrenite trup udesno i približite desno koljeno lijevom laktu.
Ponovite na suprotnoj strani, izmjenjujući strane dok se set ne dovrši.

FIT FOR PUZZLE™

PLANINARENJE NA MJESTU 19

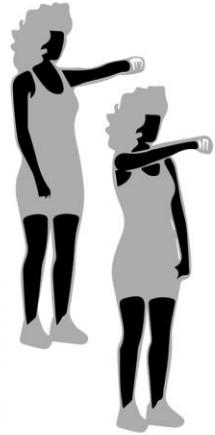


19. Desno koljeno podignite do razine struka, a lijevu ruku ispružite što je više moguće iznad glave. Zamjenite ruku i nogu.

Držite trup zategnutim i leđa ravnim.

FIT FOR PUZZLE™

PREDNJE PODIZANJE 20



20. Stanite uspravno s nogama u širini kukova.

S dlanovima okrenutim prema dolje, podignite jednu ruku dok ne bude malo iznad paralelne s podom. Zastanite, a zatim polako spustite ruku natrag u početni položaj. Ponovite s suprotnom rukom i nastavite izmjenjivati strane dok ne završite set.
Ne zaboravite izdahnuti dok podižete bučice i lagano savinuti laktove.

FIT FOR PUZZLE™

VJEŽBA ZA BICEPSE 21



21. Stisnite bicepse i podignite ruke, držeći laktove blizu tijela, a nadlaktice nepomičnima; pomiču se samo podlaktice.

Nakon što ruke dosegnu razinu ramena, polako ih spustite u početni položaj.

Ponovite ovaj pokret.

FIT FOR PUZZLE™

VJEŽBA ZA PRSA 22

22 .Stanite s nogama u širini ramena.

S dlanovima okrenutim prema naprijed i laktovima direktno ispod zapešća, podignite ruke dok ne budu paralelne s podom. Izdahnite dok približavate laktove i podlaktice sredini tijela, stišćući prsa. Opustite prsa, nadlaktice držite paralelne s podom i držite ruke pod kutom od 90 stupnjeva.



FIT FOR PUZZLE™

POTISAK ZA RAMENA 23

23. Stanite s nogama u širini ramena.

S dlanovima okrenutim prema naprijed i laktovima ispod zapešća, postavite ruke u visinu ramena. Izdahnite dok podižete ruke, potpuno ih ispruživši. Spustite ruke natrag u visinu ramena i ponavljajte pokret dok ne završite seriju.



FIT FOR PUZZLE™

BOČNO PODIZANJE 24



24. S dlanovima okrenutim prema dolje, podignite ruke u stranu.

Nakon što vam laktovi dosegnu visinu ramena, zastanite, a zatim polako spustite ruke u početni položaj dok udišete.

Ne oslanjajte se na gravitaciju; umjesto toga, kontrolirajte pokret podizanja i spuštanja. Ponovite.

FIT FOR PUZZLE™