

VJEŽBE S PILATES LOPTOM

ODGOJITELJICE: ANAMARIJA VULIĆ, GORDANA ANDABAK, IRENA TOKIĆ
DV JADRO

Vježbanje na pilates lopti

Dijete razvija:

- funkcionalne sposobnosti
- koordinaciju
- preciznost
- snagu, gibljivost
- ravnotežu

1. VJEŽBA (zakretanje kralježnice)

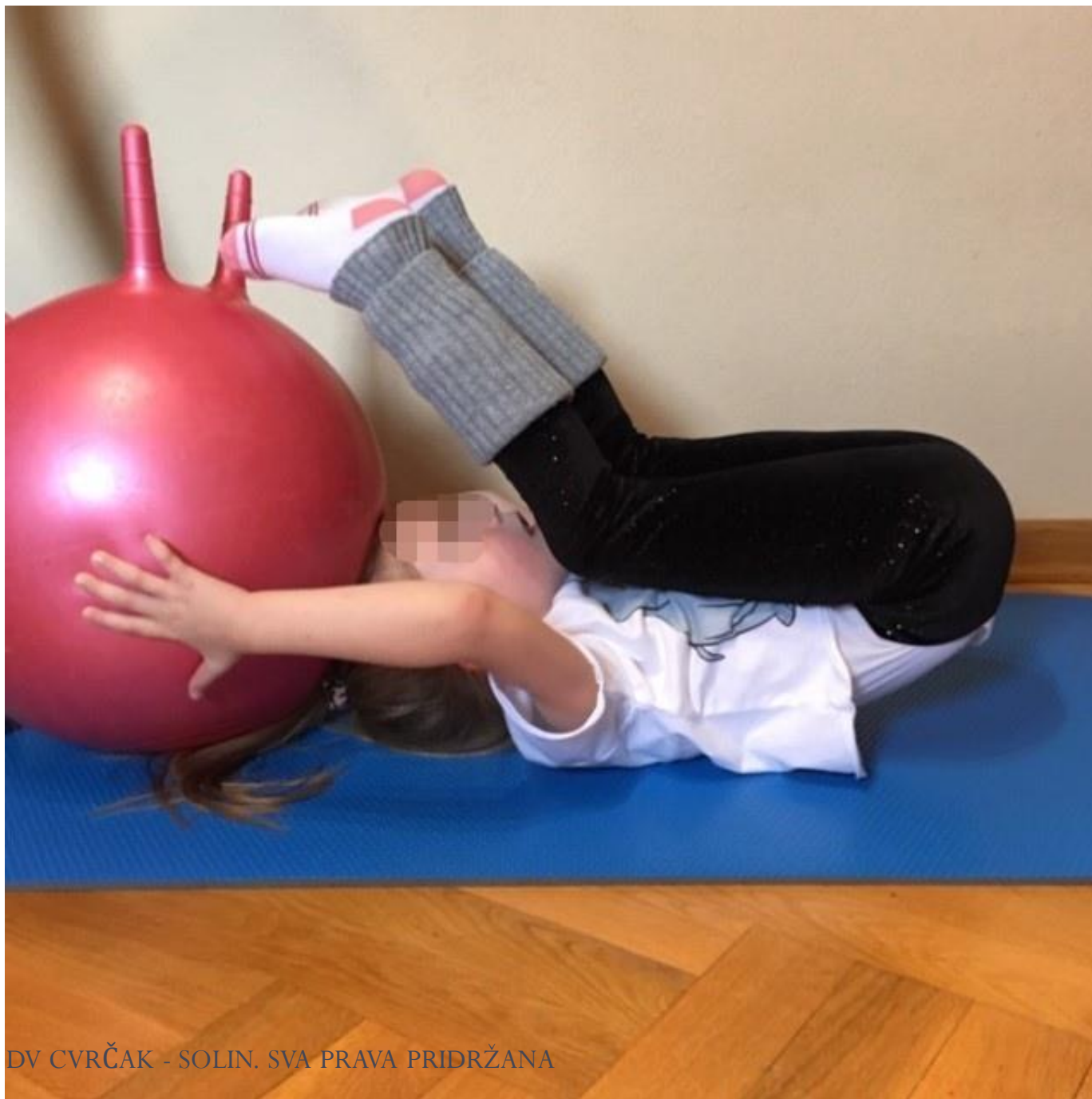
- Vježbu zakretanje kralježnice djeca izvode u sjedeći na prostirci u položaju turskog sjeda, a ako je teško postići uspravan položaj kralježnice, neka je izvedu sjedeći na pilates lopti uz pomoć koje će se aktivirati još više mišićnih skupina zbog nestabilne baze oslonca
- Sjede na sredini velike lopte, stopalima čvrsto oslonjenima na pod, koljena se nalaze točno iznad stopala
- Okrećemo se u desnu pa lijevu stranu
- Mogu napraviti 5 naizmjeničnih ponavljanja obje strane



2020. DV CVRČAK - SOLIN. SVA PRAVA PRIDRŽANA

2. VJEŽBA (rolanje poput lopte)

- U sjedećem položaju malo iza sjednih kostiju dijete neka podigne oba stopala od podloge i obuhvati dlanovima potkoljenice s vanjske strane bedara
- Mogu zamisliti da su okrugla lopta te u položaju lopte kroz izdah neka se odrolaju na podlozi prema natrag do područja lopatica, a na uzdah se vraćaju u balansni položaj
- Mogu napraviti 10 ovakvih rolanja poput lopte



2020. DV CVRČAK - SOLIN. SVA PRAVA PRIDRŽANA

3.VJEŽBA (kosi trbuh)

- Dijete leži na leđima te su mu je dlan preko dlana ispod potiljka
- Podiže stopalo od podloge s potkoljenicom i natkoljenicom pod pravim kutom i koljenima u liniji kukova
- Dijete može zamisliti da vozi bicikl te kroz izdah približava suprotno rebro suprotnom kuku te se podiže malo više od lopatica, a istovremeno pruža suprotno bedro dijagonalno prema stropu
- Na udah se vraća u početni položaj
- Vježba se može ponoviti 10 puta



2020. DV CVRČAK - SOLIN. SVA PRAVA PRIDRŽANA

4. VJEŽBA (ljuljanje)

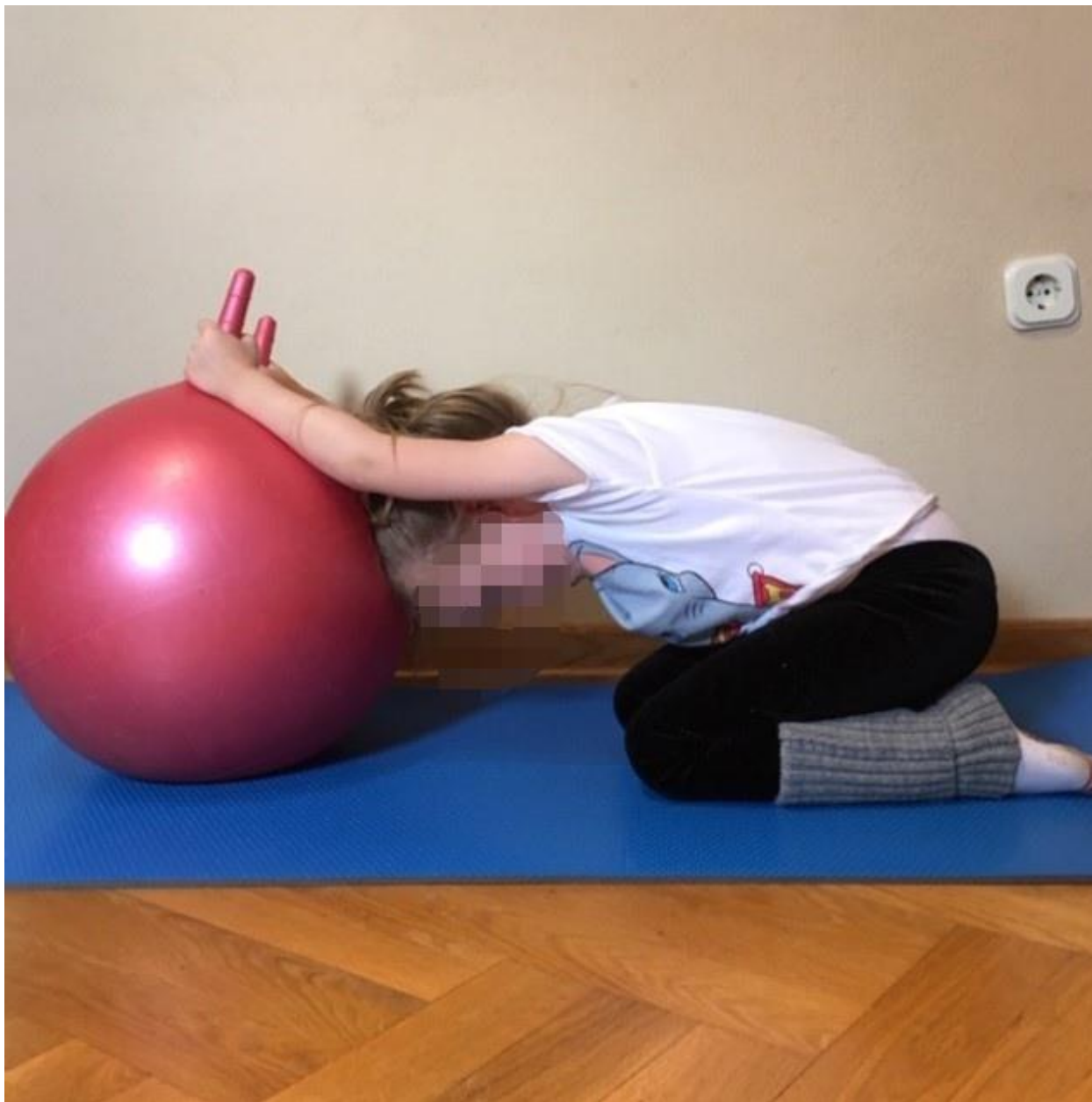
- Dijete leži na trbuhu savinutih koljena te petama približenim stražnjici te dlanovima hvata vanjsko područje stopala
- Kroz izdah se polako ljulja prema naprijed, a kroz udah se vraća u početni položaj
- Može napraviti 5-10 ljuljanja naprijed-natrag



2020. DV CVRČAK - SOLIN. SVA PRAVA PRIDRŽANA

5. VJEŽBA (položaj školjke)

- Vježbom *Školjka* djeca će istegnuti leđne mišiće
- S koljenima na podlozi dijete će približiti pete prema stražnjici, zaobliti leđa i osloniti glavu na prostirku s rukama u produžetku ramena ispred tijela
- Ako koriste loptu djeca se mogu njihati oslonjena prsima o nju naprijed-nazad ili statično istegnuti leđa, pridržavajući loptu s dlanovima ispred tijela
- Neka ostanu u položaju školjke kroz 5 udaha kroz nos i izdah na usta



2020. DV CVRČAK - SOLIN. SVA PRAVA PRIDRŽANA

I naravno možete se pridružiti svom djetetu
te uživati zajedno u ovoj aktivnosti!