
Bird dog



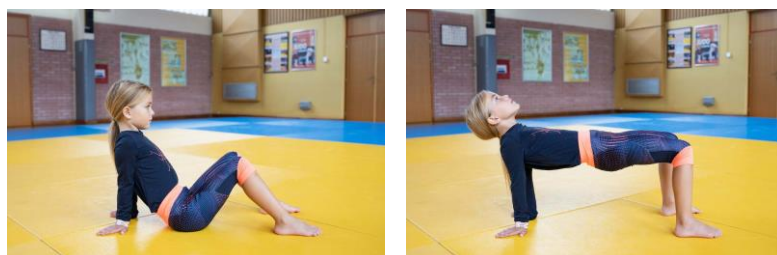
Postavimo se u poziciju upora četveronoške. Ruke su opružene, a koljena pogrčena i ispod kukova. Prilikom izvođenja pokreta opružamo ruku i suprotnu nogu. Prilikom pokreta opružanja ne smije doći do "savijanja" u donjem dijelu leđa. Pri podizanju ruku i nogu kukovi moraju ostati paralelni s podom. Uskladite disanje da prilikom opružanja ide udah, a vraćanjem u početnu fazu upora izdah.

Izdržaj s opruženim rukama



Ponovo se postavimo u poziciju upora četveronoške. Opružimo noge i blago savijemo ruke u lakovima. Tijelo nagnemo prema naprijed te rukama i nogama pritišćemo pod ispod sebe. Ispravite tijelo i zadržite pokret.

Podizanje kukova



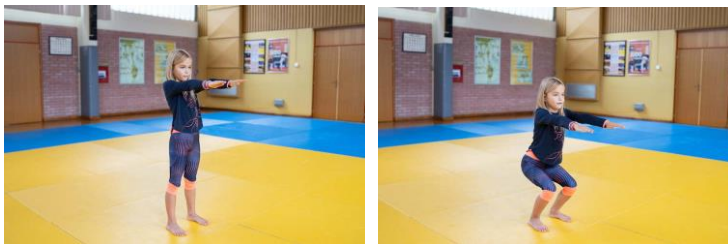
Sjednite se na pod, dlanove postavite uz tijelo okrenute od sebe. Noge su pogrčene u koljenima i malo ih odmaknite od tijela. Naslonite se na ruke i iz sjeda podižete kukove, zadržite dvije sekunde u zraku i vratite u početni položaj. Stiskanjem lopatica i nogu aktivirajte mišiće.

Puzanje



Puzanje, vučenje, guranje, preskakanje, penjanje su osnovni motorički programi s kojima se ispunjavaju preduvjeti za uspravljanje i hod. Osim koordinacije između kukova i ramena, puzanjem učimo kako pravilno stabilizirati trup. Početna pozicija je upor četveronoške. Koljena su pogrčena i nalaze se ispod kukova, dok su dlanovi u projekciji ramena. Iz upora podignemo koljena od poda. Kukovi i ramena trebaju biti u istoj visini, leđa su ravna, a ruke opružene. Iz početne pozicije radimo korak tako da u isto vrijeme pomičemo nogu i suprotnu ruku. Tijekom puzanja treba pripaziti da se što manje kretnji izvodi iz trupa te da kukovi i ramena ostanu u istoj visini. Koljena ne diraju pod.

Čučanj



Stanimo uspravno, noge su u širini kukova ili ramena. Ruke opružimo ispred tijela i 3 sekunde se spuštamo polako u čučanj. Ako tehnika nije usavršena, postavite stolac iza vježbača i neka pokret spuštanja završava sjedom na stolac. U zadnjoj fazi pokreta noge guramo u pod i uspravimo tijelo. Izbjegavati duboki čučanj i hodaње u čučnju zbog opterećenja meniska.