



**Škola za
Cestovni
Promet**

VJEŽBE U UČIONICI

Sat razrednika

Razredi: prvi, drugi, treći i četvrti

VJEŽBE ZA SJEDILAČKI NAČIN ŽIVOTA

Vježbe koje su namijenjene svima Vama jer dok ovo slušate i gledate, VI SJEDITE !

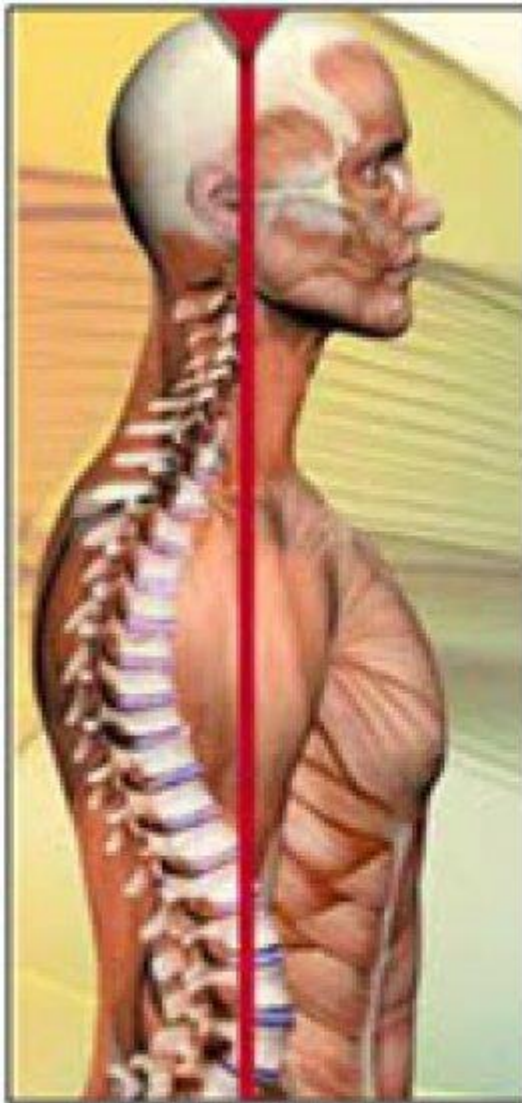


PROCJENA AKTIVNOSTI LOKOMOTORNOG SUSTAVA OSOBE KOJA ČESTO SJEDI:

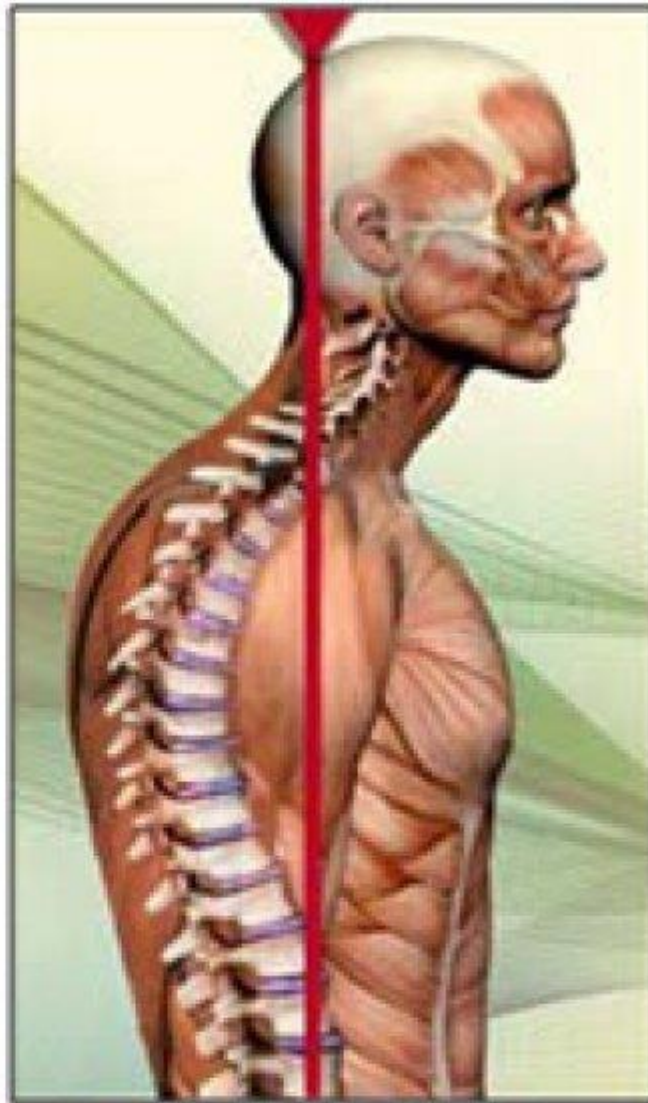
- cirkulacija krvi je izuzetno loša u cijelom tijelu
- leđa su najopterećeniji dio tijela
- kontrakcije mišića vrata i leđa su iznimno velike
- mišićno-koštani sustav je opterećen što uzrokuje ukočenost, bol i otečenost u vratu, ramenom pojasu i rukama
- velika neaktivnost prsnih mišića, mišića trbuha, te mišića nogu



- Mala je energetska potrošnja uslijed čega dolazi do problema u dišnom i probavnom sustavu i posljedica je prekomjerna tjelesna težina
- Jednog dana kada napustite našu Školu, većina Vas bavit će se zanimanjem u kojem prevladava sjedilački položaj tijela pa Vam preporučujemo sljedeće vježbe. Nastojite ih zapamtiti te ih koristiti u slobodno vrijeme i u budućnosti
- Zbog navedenih razloga sada ćemo prijeći na primjenu vježbi koje djeluju na rasterećenje statički opterećenih vratnih i leđnih mišića, te istezanje i jačanje prsnih mišića i ramenog pojasa



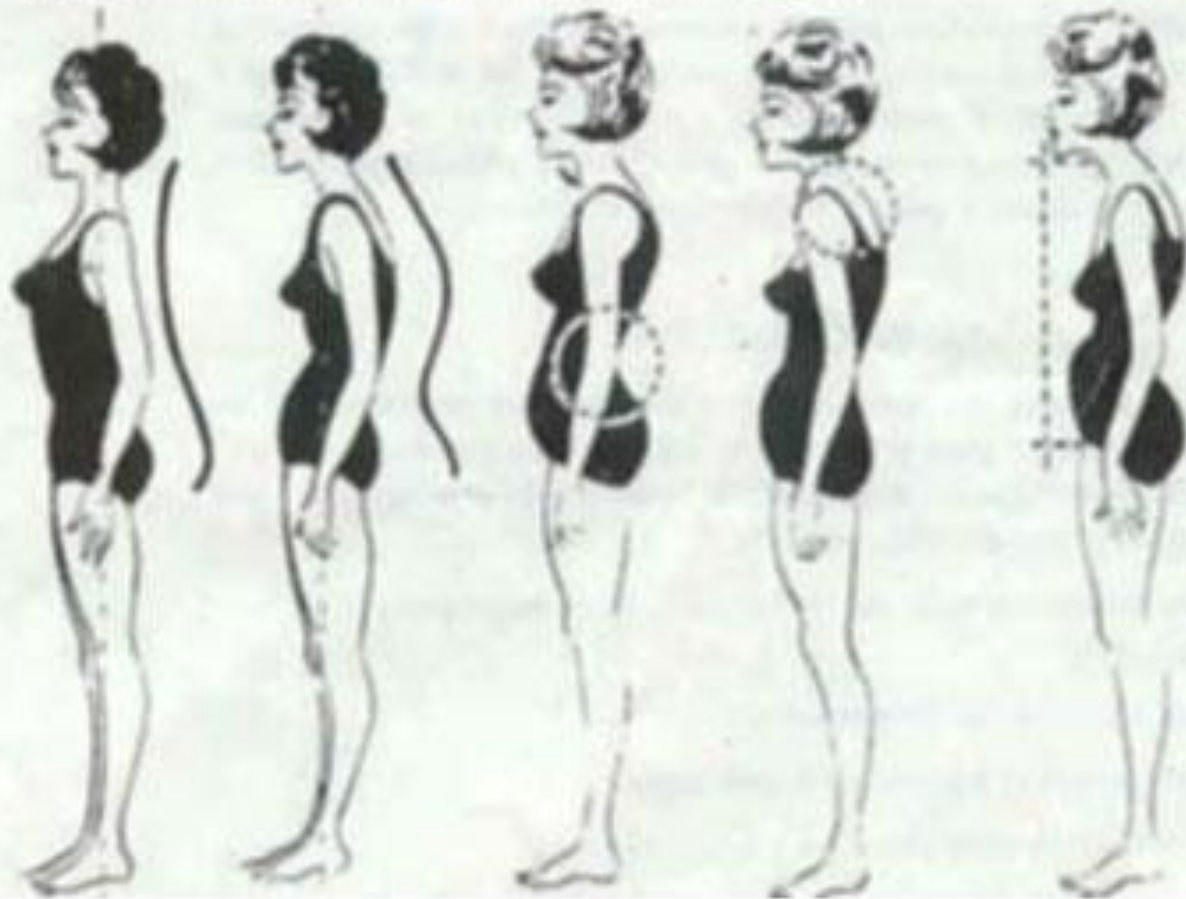
Pravilno



Nepravilno



PET NEPRAVILNIH POZA



VJEŽBA BR. 1 - rotacija glave s lijeve strane u desnu



VJEŽBA BR. 2 – ustani, sjedni (vježba kojom potičemo cirkulaciju)



VJEŽBA BR. 3 – rotacija trupa lijevo desno



VJEŽBA BR. 4 – rotacija trupa lijevo desno u pretklonu



VJEŽBA BR. 5 – otklon glave



VJEŽBA BR. 6 – spajanje laktova u fleksiji trupa



VJEŽBA BR. 7 – odručenje predručenje u fleksiji trupa



VJEŽBA BR. 8 – predručiti i povući ruke prema leđima



VJEŽBA BR. 9 – stav spetni, pretklon trupa



VJEŽBA BR. 10 – čučanj uz stolicu



Hvala na pažnji i svima želimo zdrav život!

Vježbe izvodili:

Dragan Pudić – 4.e

Leon Tiljak – 3.e

Ilija Gavran – 3.e

Ivan Šarić – 3.d

Prezentaciju izradili:

Mihael Baričević – 2.a

Martina Sesar – profesorica tjelesne i zdravstvene kulture