

# ВЕЖБЕ ИСТЕЗАЊА

## 1. Истезање задњег дела потколенице

### Опис

#### Припрема:

Стојећи поставити десну пету напред, али тако да колена десне ноге буде потпуно испружено.

#### Извођење:

Нагнути се напред и ухватити десни палац стопала десном руком. Лево колено би требало да буде савијено, а леђа права. Тежина тела је више на левој ноzi, поставити леву шаку на бедро. Повући десни прст према колелу задржавајући пређашњи положај колелу. Доћи у положај средњег истезања и задржати 30 секунди



## 2. Истезање задњег дела потколенице

### Опис

#### Припрема:

Заузети позицију четвороношке на стопалима и шакама, тежина тела више на рукама, прсти на стопалима окренути напред, једна нога савијена, а друга опружена.

#### Извођење:

Истезати се спуштајући једну, па другу пету. Затим клизати ногама назад, савити оба колелу, па истезати тетиве. Поновити вежбу обема ногама. При сваком покрету истезати се од 10 до 15 секунди.



### 3. Истезање задњег дела потколенице

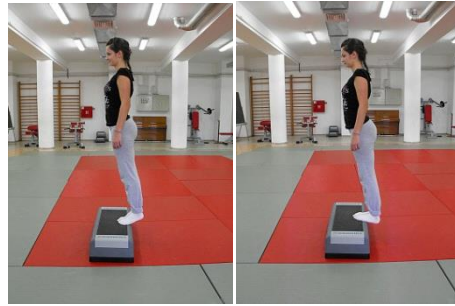
**Опис**

**Припрема:**

Стати предњим делом стопала на ивицу неке уздигнуте површине од тла (степеник, клупица).

**Извођење:**

Спуштати пете наниже до осећаја доброг истезања. Издржати 30 секунди.



### 4. Истезање задњег дела потколенице

**Опис**

**Припрема:**

Чучнути на тло, тежина тела на оба стопала равномерно.

**Извођење:**

Петатам притискати тло, а тело гурати напред, преко колена. Руке са стране тела. Издржати 30 секунди. Усправити се.



### 5. Истезање задњег дела натколенице

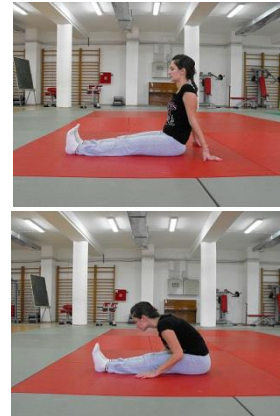
**Опис**

**Припрема:**

Сести и опружити ноге испред тела. Стопала у плантарној флексији.

**Извођење:**

Претклон потпуно правим трупом. Издржати 30 секунди. Усправити се, затим поново извести претклон, само су прсти на стопалима опружени. Издржати 30 секунди.



## 6. Истезање задњег дела натколенице

### Опис

#### Припрема:

Сести на под, лева нога испружена испред, а десна савијена (десно колено у висини груди).

#### Извођење:

Ухватити се и рукама испод десног колена, груди наслонити на њега. Потискујући грудима колено наниже (права леђа) заузети одговарајући положај за истезање хамстринга леве ноге. Доћи у положај средњег истезања и задржати 30 секунди.



## 7. Истезање задњег дела натколенице

### Опис

#### Припрема:

Лећи на леђа, оба колена су савијена, а стопала су целом површином на поду.

#### Извођење:

Нежно испружити једну ногу према плафону и поставити руке иза бутине или потколенице, као подршку. Задржати положај; онда полако ротирати скочни зглоб у оба правца, флексирати и опружити. Опустити стопало, удахнути дубоко и док се издише повући ногу још ближе глави да би се повећало истезање. Поновити другом ногом.



## 8. Истезање задњег дела натколенице

### Опис

#### Припрема:

Сести на под, опружених ногу и опружених прстију. Тело усправно, глава усправна, руке предручено опружене.

#### Извођење:

Полако претклањати тело не мењајући положај тела и руку, почев из лумбалног дела тела. Наставити претклон колико је могуће и задржати се у крајњој позицији. Издржати од 20 до 30 секунди.



## 9. Истезање задњег дела натколенице

### Опис

#### Припрема:

Став усправни, стопала размакнута у ширини рамена.  
Прсте на шакама преплести и поставити иза врата  
(лактови упоље).

#### Извођење:

Из заузетог положаја, полако се претклањати према тлу не мењајући положај руку. Претклон почиње из доњег дела леђа. Спуштати се колико је могуће да колена и леђа остану права, па у завршној позицији издржати од 10 до 15 секунди. После тога пустити руке, савити колена и усправити се опружајући колена и одижући труп.



## 10. Истезање задњег дела натколенице

### Опис

#### Припрема:

Стати на растојању дужине ноге од препреке (греда, претка на разбоју, рипстол, плесачки штап). Подићи десну ногу и поставити је на препреку средином стопала.

#### Извођење:

Полако спустити тело наниже хватајући се рукама за исти ниво препреке. По заузетој позицији, савијати леву ногу (на целом стопалу) у колену колико је могуће. Издржати у завршној позицији од 10 до 15 секунди. По завршеном издржају, спустити ногу са препреке на тло, савити обе ноге, пустити руке и усправити се. Вежбу поновити другом ногом.



## 11. Истезање задњег дела натколенице

### Опис

#### Припрема:

Сести на тло погрчених ногу, колена упоље, стопала уз седални део.

#### Извођење:

Ухватити десном руком пету десног стопала са унутрашње стране, истовремено ухватити леви чланак левом шаком. Подизати десну ногу увис испред: прво погрчено, а затим опружити колена до максималне екстензије, при чему лева остаје на тлу. Издржати од 10 до 15 секунди. Вратити ногу на тло. Поновити вежбу другом ногом. Стопало ноге у истезању може да буде у плантарној или дорзалној флексији, у нивоу главе испред.



## 12. Истезање задњег дела натколенице

### Опис

#### Припрема:

Клекнути на лево колена, а десну ногу поставити опружено испред на пету. Ослонити се шакама на десну бутину.

#### Извођење:

Претклонити опружена леђа према опруженој нози. При „осећају“ јаког затезања издржати 15-20 секунди. Извести исту вежбу другом ногом.



### 13. Истезање предњег дела натколенице

#### Опис

#### Припрема:

Мали раскорачни став. Контраховати трбушне мишиће да би карлица била неутрална. Леђа не савијати напред, јер у том случају карлица мора бити померена назад.

#### Извођење:

Подићи десни чланак ка глутеусу. Ухватити чланак десном или левом руком (десно колено усмерено ка поду).

Притиснути предњи део кука напред. Држати тело усправно.

Доћи у положај средњег истезања и задржати 30 секунди.

#### Упозорење:

Ово истезање је тешко за почетнике због проблема балансирања на једној ноzi.



### 14. Истезање предњег дела натколенице

#### Опис

#### Припрема:

Лећи на трбух, десна рука опружена испред тела, равно на поду. Брада је постављена на шаку леве руке.

#### Извођење:

Десном руком, која се кружно помера странце и назад, ухватити десни чланак и довести стопало према седалном делу, што омогућава истезање десног квадрицепса. Кретање поновити левом ногом.



## 15. Истезање унутрашње стране бутине

### Опис

#### Припрема:

Широк раскорачни став, руке на боковима. Стопала могу да буду окренута мало упоље или да буду паралелна.

#### Извођење:

Пренети тежину тела више на једну ногу савијајући колено док се не осети затезање у унутрашњој страни друге бутине (никако бол). У тој позицији издржати 15 секунди, а онда исправити колено. Поновити вежбу на другу страну, са преношењем тежине тела на другу ногу.



## 16. Истезање унутрашње стране бутине

### Опис

#### Припрема:

Сести на под тако да су колена савијена и окренута упоље, а стопала спојена дорзалном страном и постављена што ближе седалном делу тела.

#### Извођење:

Ставити руке на колена и пажљиво их гурати према поду 10-15 секунди. Леђа држати потпуно право. Опустити се, па поновити вежбу.



## 17. Истезање унутрашње стране бутине

### Опис

#### Припрема:

Сести на под раширених ногу што је више могуће. Колена мало савијена, а стопала у плантарној флексији.

#### Извођење:

Подићи опружене руке увис, глава између руку. Из доњег дела леђа почети претклон телом не мењајући положај. Доћи у позицију када се осети затезање и издржати од 15 до 20 секунди. По завршеном истезању спустити руке на тло, ослонити се и усправити.



## 18. Истезање унутрашње стране бутине

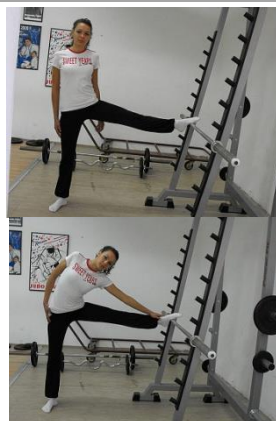
### Опис

#### Припрема:

Поставити се бочно у односу на препреку. Тело усправно, руке поред тела.

#### Извођење:

Подићи ногу на препреку странце ослањајући се на средњи део стопала. Тело полако отклањати према нози стављајући руку са исте стране на бутину. Истезати се од 20 до 30 секунди, затим се окренути на другу страну и истезати унутрашњи део бутине друге ноге.



## 19. Истезање унутрашње стране бутине

### Опис

#### Припрема:

Лећи на леђа, ноге погрчене, стопала на тлу, руке погрчене на грудима.

#### Извођење:

Подићи ноге, под правим углом у односу на тло, исправити их и одвести сваку на своју страну (леву на лево и десну на десно). Покушати да се само тежином ногу постигне оптимално истезање, па издржати у том положају око 20 секунди. По завршеној вежби, саставити ноге, погрчене их ставити на тло, а онда устати.



## 20. Истезање трупа

### Опис

Истезање средине леђа

#### Припрема:

Мали раскорачни став, незнатно савити колена, шаке поставити на бокове.

#### Извођење:

Засук телом на једну страну, заједно са главом и вратом. У тој позицији издржати 15 секунди. Након тога вратити се у почетни положај, па извести засук на другу страну. Дисати на нос.





## 21. Истезање трупа

### Опис

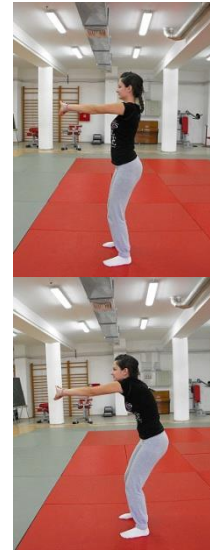
Истезање рамена, руку, средине леђа, шака, прстију

### Припрема:

Преплести прсте опружених руку напред, тако да су дланови шака окренути према ван.

### Извођење:

Истезати се вукући руке према напред, а повлачећи средину леђа према назад. У завршној позицији издржати 20 секунди.



## 22. Истезање трупа

### Опис

Истезање мишића средњег дела леђа

### Припрема:

Упор клечећи, колена у ширини карлице, а руке у ширини рамена.

### Извођење:

Улубити кичму и подигнути главу навише. Испупчити кичму и сагнути главу наниже. Удахнути при улубљењу, а издахнути при испупчењу. Вежбу изводити споро и поновити је десетак пута.



## 23. Истезање трупа

### Опис

Истезање леђа

### Припрема:

Сести на под. Савијене ноге поставити испред тела тако да су стопала на растојању од једног корака, а колена ротирана упоље. Руке поред тела.

### Извођење:

Ухватити чланке постављајући шаке са стране, претклањати тело напред тежећи да се главом буде што ближе поду (између ногу). Лактови остају усмерени странце. Издржати од 20 до 30 секунди дишући нормално на нос. По завршеном истезању полако подићи труп уз помоћ руку остављајући главу усмерену наниже. Када је тело потпуно усправљено, онда усправити и главу.



## 24. Истезање врата

### Припрема:

Стојећи или седећи став.

### Извођење:

Отклон главом на једну страну, према рамену. У завршном положају издржати пет секунди. Полако вратити главу у почетни положај. Вежбу поновити на исти начин на другу страну. Целу вежбу истезања врата поновити три пута.



## 25. Истезање врата

### Опис

### Припрема:

Став стојећи или седећи.

### Извођење:

Из усправног става главу треба пустити да полако "падне" наниже. У тој позицији врат истезати пет секунди, а онда усправити главу и одморити се пет секунди. Вежбу поновити три пута.



## 26. Истезање рамена

### Опис

### Припрема:

Став стојећи усправни, узручити десном.

### Извођење:

Повући снагом мишића десну руку уназад. Затим левом шаком ухватити подлактицу десне руке (лакат леве руке треба да је изнад иза главе, глава усправна) и вући је увис и уназад. У завршној позицији издржати 10-15 секунди. Опустити обе руке, па вежбу поновити са другом руком.



## 27. Истезање рамена

### Опис

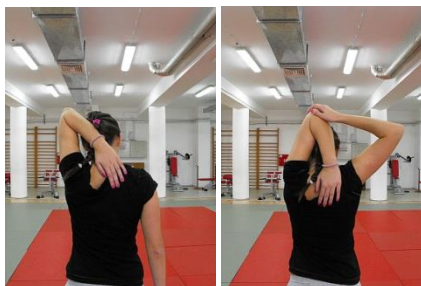
### Припрема:

Став усправни стојећи или седећи.

Поставити леву шаку на десну лопатицу одозго, леви лакат иза главе.

### Извођење:

Десном шаком вући леви лакат надесно, глава треба да остане испред лакта. У завршној позицији издржати 10-15 секунди. Опустити обе руке, па вежбу поновити.



## 28. Истежање рамена

### Опис

#### Припрема:

Став усправни стојећи или седећи. Десну шаку поставити на леву лопатицу, лакат испред тела.

#### Извођење:

Гурати лакат левом шаком према леђима до појаве затезања, а главу ротирати надесно. Издржати у тој позицији око 15 секунди. По завршеном издржају, опустити руке низ тело, а затим вежбу поновити другом руком.



## 29. Истежање рамена

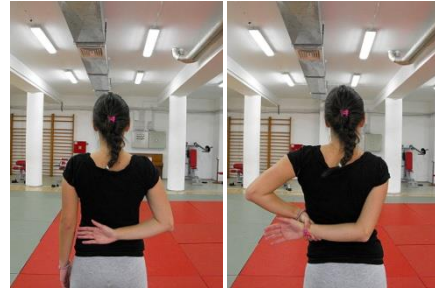
### Опис

#### Припрема:

Стати у мали раскорачни став, руке поред тела. Иза леђа поставити десну подлактицу у предео струка.

#### Извођење:

Левом руком ухватити мало изнад шаке десну подлактицу и вући налево. Прсти на десној шаки могу да буду раширени, опуштени или скупљени у песницу. Издржати око 15 секунди, а онда исту вежбу поновити другом руком.



## ПРИМЕНА ЈОГЕ У ИСТЕЗАЊУ

Издвојене су добре и практичне вежбе истезања које се могу примењивати у фитнесу, спорту и рекреацији, наравно поштујући правило да се пре истезања мишићи морају припремити. Намењене су млађим особама које немају проблеме у коштаном-зглобном и мишићном систему. Вежбе наведене по Davis (1980).

### 30. Padangusthasana - Истегање руку, леђа, задње стране ногу

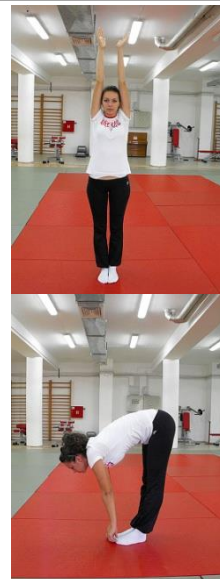
#### *Опис*

#### *Припрема:*

Стати усправно састављених стопала и потпуно опружених руку и шака изнад главе. Поставити руке уз уши.

#### *Извођење:*

Спуштати тело наниже, руке опружене испред, дланови шака окренути према напред. Остати у том прелазном положају око пет секунди, а онда наставити спуштање тела наниже. Спустити шаке на прсте стопала. Тело и ноге заклапају угао око 45 степени. У положају истезања издржати док се удахне и издахне око осам пута.



### 31. Ardha Pashimottanasana - Истезање бочне стране трупа и задње стране ноге

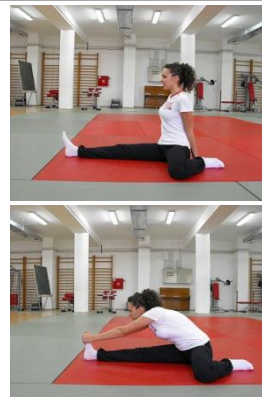
#### Опис

#### Припрема:

Сести тако да су ноге размакнуте под правим углом; једна је опружена испред, а друга је савијена на тлу тако да потколеница лежи поред натколенице, пета уз седални део.

#### Извођење:

По заузетом положају, претклонити тело према опруженој ноzi хватајући обема шакама прсте на стопалу и вукући стопало према телу. Претклон извести три пута преко сваке опружене ноге.



### 32. Padangusthasana - Истезање бочне стране трупа и задње стране ноге (у ваздуху)

#### Опис

#### Припрема:

Стати на једну ногу. Погрчити другу испред, ухватити шаком са исте стране палац на стопалу.

#### Извођење:

Опружити ногу у зглобу колена задржавајући плантарну флексију стопала. Када се достигне крајња тачка опружања ноге, издржати око 10 секунди, а онда је поново погрчити и вратити на тло. Вежбу поновити другом ногом.



### 33. Virabhadrasana - Истезање предње стране трупа, руку, врата, квадрицепса опружене ноге

#### Опис

#### Припрема:

Усправни став, стопала састављена, руке опружене изнад главе састављених шака.

#### Извођење:

Начинити велики искорак једном ногом опруженом у колену (стопало у искораку окренуто прстима напред, а друго прстима у страну под углом од 90 степени) не мењајући положај руку и тела. Извести испад (погрчити ногу у искораку), истовремено извести заклон трупом и главом. Издржати од 15 до 30 секунди за сваку ногу.



### 34. Adho Mukha Svanasana - Истезање задње стране ногу, леђа и руку

#### Опис

#### Припрема:

Поставити се на тло на колена и опружене руке на малом растојању. Глава усправна и између рамена.

#### Извођење:

Гурајући тежину тела на руке и рамена, одићи карлицу и исправити ноге, тако да ноге и остатак тела заузимају прав угао. Стати на цела стопала или петама што ближе поду, при чему ће се истезати biceps femoris. У положају издржати око шест секунди. Поновити вежбу три пута.



### 35. Korpotasana - Истезање предње стране трупа, врата и опружене ноге

#### Опис

#### Припрема:

Сести на погрчену ногу, колено напред, тако да је седални део на пети. Друга нога је опружена уназад, плантарни део стопала на поду. Руке поред тела.

#### Извођење:

Тело и главу заклонити уназад, руке остају поред тела. У позицији када је затезање мишића пријатно, издржати три секунде и то поновити по два пута за сваку ногу. Одморити се у клеку на оба колена, тело лабаво, глава опуштена напред, а руке опуштене поред тела (шаке поред стопала).



### 36. Ardha Matseyndrasana II - Истезање задњег дела надколенице, леђа и рамена

#### Опис

#### Припрема:

Сести, обе ноге испружене испред тела. Савити десну ногу и поставити десно стопало споља и изнад колена леве ноге, која остаје опружена.

#### Извођење:

Левом шаком ухватити прсте на десном стопалу, а десну шаку поставити на тло упоље од десне стране седалног дела. Тело и главу заротирати надесно (десно колено треба да буде испод левог лакта). Издржати од 30 до 60 секунди са обе стране.



### 37. Utthita Parsvakonasana - Истезање бочне стране трупа, ноге и руке

#### Опис

#### Припрема:

Широк раскорачни став, ноге опружене. Пренети тежину на десну ногу савијајући је и окрећући колено и прсте стопала надесно.

#### Извођење:

Поставити десну руку на тло иза колена десне ноге. Наслонити тело на десну опружену руку, подижући леву опружену руку странце уз уво. Истезати се у наведеном положају од 30 до 60 секунди. Поновити вежбу са друге стране. Дисати на нос споро.



### 38. Kati Ćakrasana - Истезање увртача горњег дела тела

#### Опис

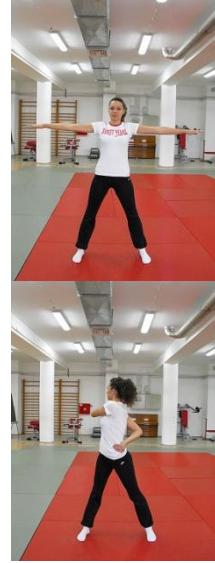
#### Припрема:

Раскорачни став, стопала размакнута око један метар.

Раширити руке у страну у висини рамена

#### Извођење:

Заротирати горњи део тела надесно стављајући леву шаку на десно раме, док се десном руком обухвата струк са стране леђа. Издржати у положају истезања око 15 секунди. Дисати кроз нос. Поновити вежбу на другу страну.



### 39. Tadasana - Истезање тела увис

#### Опис

#### Припрема:

Раскорачни став, стопала на растојању око 15 центиметара. Подићи руке изнад главе са длановима преплетеним и окренутим навише.

#### Извођење:

Погледати у надланице шака. Подићи се на полупрсте (предњи део стопала) што више, гурајући шаке увис. Издржати око 15 секунди. Пренети тежину тела на цела стопала.



### 40. Turjaka Bhudangasana - Истезање грудних и трбушних мишића и врата

#### Опис

#### Припрема:

Лећи на трбух са испруженим ногама у ширини кукова.

Поставити дланове руку на под у висини рамена. Чело наслонити на под. Опустити цело тело.

#### Извођење:

Подићи главу и рамена са пода док се руке не опруже.

Ротирати горњи део трупа и главу и погледати у стопало на супротној страни тела. Издржати пет секунди, а онда се споро вратити у почетну позицију. Поновити исто у супротном смеру. Целу вежбу поновити од два до три пута.

Дисање: при одизању тела удахнути, а при ротирању издахнути.



#### 41. Dhanurasana - Истезање врата, груди, грбуха, ногу

##### Опис

##### Припрема:

Лећи на трбух. Савити колена и ухватити шакама скочне зглобове. Удахнути и задржати ваздух.

##### Извођење:

Затегнути мишиће ногу и извити леђа у лук. У исто време подићи главу, груди и бутине што је више могуће од пода (да није болно). Руке држати испружене. У завршном положају тело личи на затегнути лук. У завршном положају издржати три секунде, а онда се полако опустити до става на трбуху, када треба издахнути. Поновити вежбу три пута.

