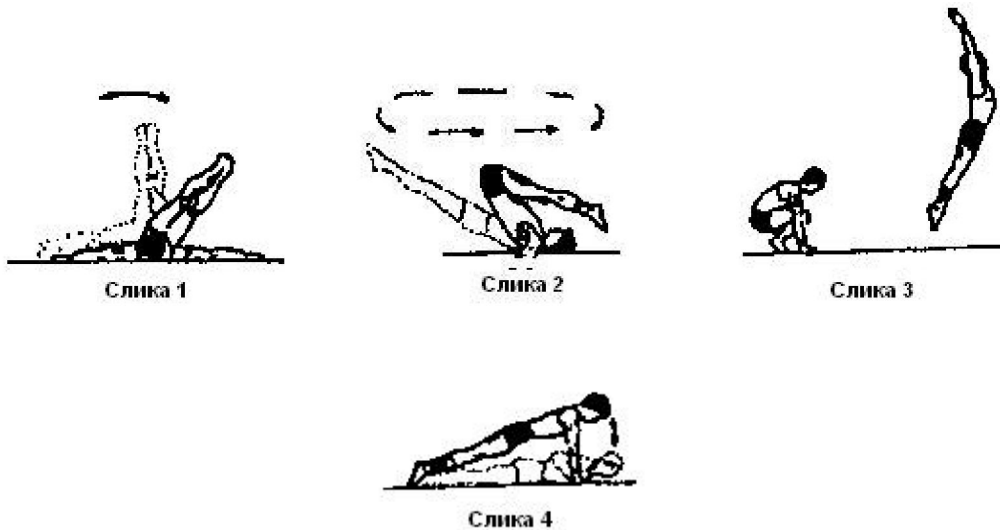


## КОМПЛЕКС НА ВЕЖБИ ЗА ПОДОБРУВАЊЕ НА СИЛАТА



**Слика 1.** Опис : Во лежење на грб рацете се испружени на страна, а нозете се составени и испружени на страна во вертикална положба: наизменично спуштање и подигање на нозете во лева и десна страна. Цел: Јакнење на мускулите бочни флексори и сукачи на трупот, свиткувачи во зглобот на колкот и испружувачи во зглобот на коленото.

**Слика 2.** Опис: Во лежење на грб рацете се поставуваат во страна: се опишува круг со составени и испружени нозе во една и потоа во друга страна. Цел: Јакнење на мевните мускули, свиткувачите во зглобот на колкот и испружувачите во зглобот на коленото.

**Слика 3.** Опис: Се кленува и рацете се поставуваат на под: одраз со двете нозе во височина и малку напред, со рацете се замавнува косо нагоре, а потоа се доскокнува во клекната положба. Цел: Јакнење на мускулите на нозете.

**Слика 4.** Опис: Вежбачот е свртен со гради кон подот, со рацете и со нозете се потпира на него: се свиткуваат рацете и се спушта телото кон подот (склек), потоа се испружуваат рацете и се подигнува телото во почетна положба. Цел: Јакнење на мускулите испружувачи во зглобот на лактот и раменско-лапатниот појас.



Слика 5



Слика 6



Слика 7



Слика 8

**Слика 5.** Опис: Вежбачот е свртен со гради кон подот, со рацете и стапалата се потпира на него: се свиткуваат рацете и се спушта телото кон подот (склек), при што едната нога се подигнува нагоре. Цел: Јакнење на мускулите, испружувачи во зглобот на лактот и раменско-лопатниот појас.

**Слика 6.** Опис: Во лежење на мев, едната рака се свиткува покрај телото а другата се поставува во страна: се испружувасвитканата рака и се подигнува телото, потоа се пренесува тежината на телото на другата рака, се свиткува и се спушта телото во лежење на мев. Цел: Јакнење на мускулите, испружувачи во зглобот на лактот и мускулите од раменско-лопатниот појас.

**Слика 7.** Опис: Вежбачот е свртен со грб кон подот, потпирајќи се со рацете и стопалата на него: се свиткуваат рацете и се спушта телото што е можно пониско, потоа се испружуваат рацете и се подинува телото во почетна положба. Цел: Јакнење на мускулите, испружувачи во зглобот на лактот и мускулите од раменско-лопатниот појас.

**Слика 8.** Опис: Вежбачот е свртен со градите кон подот, потпирајќи се рацете и стопалата на него: отскокнува со двете нозе до клекнаса положба а потоа ги враќа нозете назад (во почетна положба). Цел: Јакнење на мускулите од раменско-лопатниот појас, мускулите на трупот и свиткувачите и испружувачите на трупот.



Слика 9



Слика 10



Слика 11



Слика 12

**Слика 9.** Опис: Вежбачот е свртен со градите кон подот, со рацете и нозете се потпира на него: отскокнувајќи со рацете кон една страна опишува круг. Цел: Јакнење на мускулите, испружувачи во зглобот на лактот и мускулите од раменско-лопатниот појас.

**Слика 10.** Опис: Вежбачот е свртен со градите кон подот, потпирајќи се со рацете и нозете на него: истовремено отскокнувајќи со рацете и нозете во височина, плеснува со рацете додека е во воздух (дланка од дланка) и на подот се дочекува на раце и нозе. Цел: Јакнење на мускулите, испружувачи во зглобот на лактот, раменско-лопатниот појас и мускулите на трупот.

**Слика 11.** Опис: Во седачка положба рацете се потпираат на подот зад грбот, при што нозете се составени и испружени: се работи наизменично подигнување и спуштање на едната па на другата нога. Цел: Јакнење на мускулите, свиткувачи во зглобот на колкот и испружувачите во зглобот на коленото.

**Слика 12.** Опис: Во седечка положба рацете се потпираат на подот зад грбот, а нозете се составени, испружени и се подигнати косо нагоре: се работи наизменично вкрстување на нозете, десна преку лева и обратно. Цел: Јакнење на мускулите, свиткувачи во зглобот на колкот, испружувачите во зглобот на коленото и мускулите одведувачи и предвидувачи на надколеницата.



Слика 13



Слика 14



Слика 15



Слика 16

**Слика 13.** Опис: Во лежење на грб рацете се испружени над глава: трупот се подигнува нагоре, нозете истовремено се свиткуваат до седечка положба, со рацете се опфаќаат нозете, а потоа целото тело се враќа во почетна положба. Цел: Јакнење на мевните мускули и свиткувачите во зглобот на колкот.

**Слика 14.** Опис: Во лежење на грб со испружени раце, се подигнуваат трупот и нозете испружени и составени, со седечка положба косо нагоре, рацете се поставуваат покрај колковите, а потоа телото се враќа во почетна положба. Цел: Јакнење на мевните мускули, свиткувачите на зглобот на колкот и испружувачите на зглобот на коленото.

**Слика 15.** Опис: Во лежење на мев со испружени раце, се подигнува прво десната рака и левата нога и потоа обратно. Цел: Јакнење на мускулите испружувачи во зглобот на колкот и мускулите од раменско-лопатниот појас.

**Слика 16.** Опис: Во лежење на мев со рацете испружени над глава, истовремено се подигнуваат трупот и нозете наназад, при што рацете се доведуваат во страна, а потоа целото тело се враќа во почетна положба. Цел: Јакнење на мускулите испружувачи во зглобот на колкот, раменско-лопатниот појас и испружувачите на трупот.



Слика 17



Слика 18



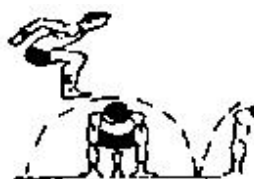
Слика 19



Слика 20



Слика 21



Слика 22

**Слика 17.** Опис: Прескокнување на јаже со двете нозе, кое што еден вежбач го врти од центарот на кругот. Цел: Јакнење на мускулатурата на нозете.

**Слика 18.** Опис: Прескокнување на јаже со двете нозе . Цел: Јакнење на мускулатурата на нозете.

**Слика 19.** Опис: На растојание од 1 метро се поставуваат неколку вежбачи кои држат палки во висина на сопствените колена, а друг вежбач со обеножен отскок ги прескокнува палките. Цел: Јакнење на мускулатурата на нозете.

**Слика 20.** Опис: Разножно прескокнување преку вежбач кој е во предклон, со извршен отскок со двете нозе истовремено. Цел: Јакнење на мускулатурата на нозете.

**Слика 21.** Опис: Скокови со двете нозе во височина, при што надколениците се превиткуваат кон градите. Цел: Јакнење на мускулатурата на нозете.

**Слика 22.** Опис: Неколку вежбачи клекнуваат потпирајќи се со рацете на подот. Растојанието меѓу вежбачите што се клекнати изнесува околу еден метар. Друг вежбач со обеножен отскок при прескокнува вежбачите . Цел: Јакнење на мускулатурата на нозете.



Слика 23



Слика 24



Слика 25



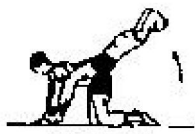
Слика 26

**Слика 23.** Опис: Првиот вежбач е свртен со грдите кон подот, го опфаќа партнерот со нозете за половина, рацете ги поставува на вратот. Вториот вежбач го опфаќа првиот за бутините и го придржува: првиот вежбач го подигнува и спушта трупот. Цел: Јакнење на мускулите на грбот, испружувачите во зглобот на колкот и раменско-лопатичниот појас.

**Слика 24.** Опис: Еден вежбач седи на рамената на партнерот, а стапалата ги притиска на неговиот грб: клекнување и станување со партнерот на грбот. Потребен е потпир на некоја справа заради одржување на рамнотежата. Цел: Јакнење на мускулите на нозете.

**Слика 25.** Опис: Првиот вежбач е свртен со грдите кон подот и се потпира со испружени раце нанего а вториот вежбач го држи за стапалата, во таа положба двајцата вежбачи се движат ( чекорат ) кон напред. Цел: јакнење на мускулите испружувачи во зглобот на лактот, раменско-лопатичниот појас и мускулите на трупот.

**Слика 26.** Опис: Вежбачите лежат на грб и се држат за рацете кои се раширени во страна, над нивните глави: истовремено двајцата вежбачи ги подигнуваат испружените и составени нози до вертикална положба, а потоа ги враќаат во почетна позиција. Цел: Јакнење на мускулите свиткувачи во зглобот на колкот, испружувачите на коленото и мевните мускули.



Слика 27



Слика 28



Слика 29



Слика 30

**Слика 27.** Опис: Првиот вежбач клекнува на двете колена и со испружени раце се потпира на подот. Вториот вежбач му седи на карличниот појас и ги става рацете на вториот, а стапалата ги поставува под рацете на партнерот. Првиот вежбач во седење го свиткува трупот на нозете и потоа го враќа во почетна положба. Цел: Јакнење на мевните мускули и свиткувачите на зглобот на колкот.

**Слика 28.** Опис: Два вежбачи лежат на грб и се држат за рацете кои им се испружени во страна: најизменично подигнување до вертикала на левата и десната нога. Цел: Јакнење на мускулите свиткувачи во зглобот на колкот и испружувачите на зглобот на коленото.

**Слика 29.** Опис: Двајца вежбачи лежат на грб и се држат за рацете над нивните глави, а нозете им се подигнати и испружени до вертикала: првиот вежбач ги спушта нозете бочно, испружени и составени во лево, а вториот во десно. Цел: Јакнење на мускулите бочни свиткувачи и сукачи на трупот, свиткувачите во зглобот на колкот и испружувачите во зглобот на коленото.

**Слика 30.** Опис: Вежбачите седат свртени со лице еден кон друг, се потпираат со рацете зад грбот, а нозете им се испружени составени и подигнати косо нагоре: најизменично кружење со нозете во една потоа во друга страна. Цел: Јакнење на мускулите свиткувачи на зглобот на колкот, испружувачите во зглобот на коленото и мевните мускули.



Слика 31



Слика 32



Слика 33



Слика 34

**Слика 31.** Опис:Првиот вежбач лежи на грб и го држи вториот вежбач за потколениците: првиот вежбач ги подигнува нозете вертикално а другиот силно му ги турка назад. Цел: Јакнење на мускулите свиткувачи на зглобот на колкот, Изпружувачите во зглобот на оленот и мевните мускули.

**Слика 32.** Опис : Два вежбачи седат свртени со лице еден кон друг, со рацете подигнати во страна, а нозете свиткани во колената и подигнати од подот: двата вежбачи настојуваат со туркање ( со стапалата) да го турнат партнерот назад, а притоа се настојува да се избегне ударот со поместување на нозете во лево или десно . Цел: Јакнење на мевните мускули, свиткувачите во зглобот на колкот и испружувачите во зглобот на колената.

**Слика 33.** Опис: Вежбачите лежат на грб се држат за над глава и ги подигнуваат нозете во положба на свеќа : спуѓање на нозете и трупот во почетна положба без свиткување во зглобот на колкот. Цел: Јакнење на мускулите на трупот, раменско-лопатичниот појас, мевните мускули, свиткувачите на колкот и испружувачите на зглобот на коленото.

**Слика 34.** Опис: Во седење на под, со нозете испружени пред себе , се држи палка во рацете кои се испружени над главата: се провлекува палката кон нозете и се враќа назад во правобитна положба. Цел: Јакнење на мевните мускули, свиткувачите на зглобот на колкот и испружувачите во зглобот на коленото.



Слика 35



Слика 36



Слика 37



Слика 38

**Слика 35.** Опис: Во лежење на мев, палката се држи пред главата: се подигнува горниот дел на телото наназад при што палката се става на задната страна од вратот, а потоа се враќа во почетна положба. Цел: Јакнење на мускулите на раменско-лопатниот појас и мускулите испружувачи на трупот.

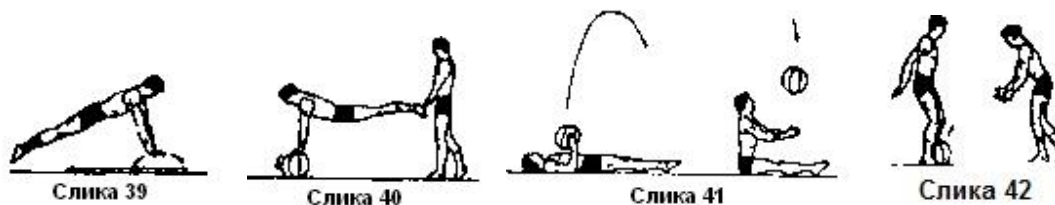
**Слика 36.** Опис: Во лежење на грб, палката се држи над глава: подигнување на горниот дел на телото наназад, со истовремено засукување по сопствената надолжена оска кон



едната страна, при што палката се потпира со поблискиот крај на подот и се доведува во вертикална положба, а потоа истото се работи во спротивната страна. Цел: Јакнење на мускулите на раменско-лопатичниот појас и сукачите на трупот.

**Слика 37.** Опис: Во стоење исправено, со испружени раце се држи палката пред гради: се спушта палката надолу и се прескокнува со двете нозе (палката не смее да се испушти). Цел: Јакнење на мускулите на нозете и мевните мускули.

**Слика 38.** Опис: Првиот вежбач ја држи палката хоризонтално во висина на колената, а другиот вежбач застанува покрај неа: првиот вежбач ја поместува палката лево десно, а другиот вежбач ја прескокнува. Цел: Јакнење на мускулите на нозете



**Слика 39.** Опис: Вежбачот свртен со гради кон подот и покрај палката се потпира со рацете на подот: истовремено со двете раце се оттурнува преку палката кон едната а потоа кон другата страна. Цел: Јакнење на мускулите испружувачи во зглобот на лактот и мускулите на раменско-лопатичниот појас.

**Слика 40.** Опис: Вежбачот се потпира со испружени раце на медицинка, а помошникот го држи за стопалата: тркалање на медицинката нанапред при што двајцата истовремено се движат кон истата насока. Цел: Јакнење на мускулите испружувачи во зглобот на лактот, раменско-лопатичниот појас и мускулите на трупот.

**Слика 41.** Опис: Во лежење на грб, со свиткани раце се држи медицинка на гради: фрлање на медицинката во височина, потоа се фаќа медицинката во позиција на седење и враќање во почетна положба. Цел: Јакнење на мевните мускули и испружувачите во зглобот на лактот.

**Слика 42.** Опис: Два вежбачи стојат со лице свртени еден кон друг на растојание од околу 1,5m. Едниот вежбач ја става медицинката помеѓу стапалата: со двете нозе истовремено се исфрла медицинката на другиот вежбач во раце. Вториот вежбач ја враќа назад на ист начин. Цел: Јакнење на мускулите свиткувачи на зглобот на колкот, испружувачите во зглобот на коленото и мевните мускули.



Слика 43



Слика 44



Слика 45



Слика 46

**Слика 43.** Опис: Во лежење на грб се става медицинка помеѓу стапалата: се исфрла медицинката, вежбачот седнува и ја враќа медицинката, потоа повторно ја става помеѓу стапалата и се враќа во положба на седење. Цел: Јакнење на мевните мускули, свиткувачите во зглобот на колкот, испружувачите во зглобот на колената и приведувачите во зглобот на колкот.

**Слика 44.** Опис: Два вежбачи лежат на мев еден спрема друг, на растојание од околу 2 метри и со двете раце ја фрлаат медицинката еден кон друг. Цел: Јакнење на мускулите од раменско-лопатичниот појас, испружувачите на трупот и испружувачите во зглобот на лактот.

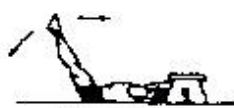
**Слика 45.** Опис: Во лежење на мев, се држат две медицинки едната во раце, а една помеѓу стапалата и истовремено се подигнуваат и рацете и нозете. Цел: Јакнење на мускулите на раменско-лопатичниот појас, испружувачите на трупот, испружувачите во зглобот на колкот и мускулите приведувачи во зглобот на колкот.

**Слика 46.** Завртен со гради кон подот, вежбачот се потпира со градите кон подот, а стапалата ги потпира на клупата: се свиткуваат рацете (склек), се подигнува едната нога

назад а потоа се испружуваат рацете и се враќа во почетна положба. Цел : Јакнење на мускулите испружувачи во зглобот на лактот, раменско-лопатичниот појас и испружувачите во зглобот на колкот.



Слика 47



Слика 48



Слика 49



Слика 50

**Слика 47.** Опис: Завртен со гради кон подот, вежбачот се потпира со рацете на него, а нозете му се потпрани на клупа: одбивајќи се истовремено со двете раце од подлогата вежбачот се движи полукружно кон едната, а потоа кон другата страна. Цел: Јакнење на мускулите испружувачи во зглобот на лактот, раменско-лопатичниот појас мускулите на трупот.

**Слика 48.** Опис: Во седење на грб вежбачот зад глава се фаќа за клупата: ги подигнува нозете испружени и составени до вертикала, а потоа ги враќа во почетна положба. Цел: Јакнење на мускулите свиткувачи во зглобот на колкот, испружувачите во зглобот на коленото и мевните мускули .

**Слика 49.** Опис: Во седење на клупа стапалата се фиксираат на римскиот стол, а рацете се поставуваат на врат: се свиткува трупот на назад и се враќа во првобитна положба. Цел: Јакнење на мевните мускули.

**Слика 50.** Опис: Во лежење на грб се фаќа клупата над глава, нозете се составени и се подигнуваат вертикално нагоре: најизменично (бочно) спуштање и подигање на нозете во лево и десно. Цел: Јакнење на мускулите бочни свиткувачи на трупот, мускулите свиткувачи во зглобот на колкот и испружувачите во зглобот на коленото.