

IV.2.1. ВЕЖБИ ЗА ЛАБАВЕЊЕ

Овие вежби треба да послужат за смалување на нагласената мускулна напнатост, која се нарекува и “заостаната хипертонија”.

Вежбите од оваа група може да се поделат, според начинот на ангажирањето на мускулите на изведувачот, како :

1. Активни вежби за лабавење
2. Пасивни вежби за лабавење

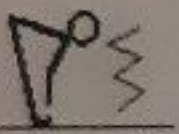
Активните вежби за лабавење, се изведуваат со активни усилби на изведувачот, со нишање и со замавнување на деловите на телото. Тие се применуваат со цел да се опуштат мускулите.

Пасивните вежби за лабавење се изведуваат со сила однадвор (сила на партнер, со апарати и слично).

Вежбите за лабавење се реализираат во комплекси, кои ги ангажираат “дотогаш експлоатираните” мускулни групи, особено по интензивните мускулни напрегања и се вметнуваат обично во периодите на одмор меѓу сериите на вежбите за сила.

IV.2.1.1. Примери на вежби за лабавење

- Нишање на рацете од свиена положба- во правец на подлогата (сл.1)
- Наизменично замавнување со рацете пред телото во претклон (сл.2)
- “Пуштање” на рацете кон подлогата од предрачување во лежење на грб (сл.3)
- Лабавење на мускулите на надколениците во опирање седејки (сл.4)
- Лабавење на мускулите на подколениците во опирање седејки (сл.5)
- Лабавење на мускулите на нозете во потпирање на плеќи (сл.6)
- Лабавење на мускулите на рацете со силата на совезбач (сл.7)
- Лабавење на мускулите на нозете со силата на совезбач (сл.8)



сл.1.



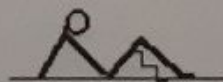
сл.2.



сл.3.



сл.4



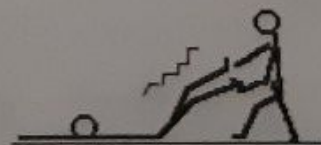
сл.5.



сл.6.



сл.7.



сл.8.