

KNJIGOVJEŽBA

Matija Jasenko, Mihovil Mateković

- 1. U sjedećem položaju: knjiga na glavi – 15 sek.**
(vježba utječe na pravilno držanje, na mišiće leđa i vrata).
- 2. U hodu: 5 koraka s knjigom na glavi**
(vježba utječe na pravilno držanje, na mišiće leđa i vrata).
- 3. Predručenje – odručenje s knjigom u rukama**
(vježba utječe na jačanje mišića ruku).
- 4. Kruženje knjigom oko cijelog tijela**
(vježba utječe na jačanje mišića ruku, istezanje mišića leđa i stražnje strane nogu).
- 5. Stabilizacija (core) s knjigom na leđima**
(vježba utječe na jačanje mišića trupa).
- 6. Bočna stabilizacija (core): jedna i druga strana, knjiga u ruci**
(vježba utječe na jačanje bočne strane trupa).
- 7. Pretklon – zaklon: knjiga iz predručenja u uzručenje**
(vježba utječe na istezanje leđa i stražnje strane nogu).
- 8. Čučanj s knjigom u predručenju**
(vježba utječe na jačanje mišića nogu i mišića ruku).
- 9. Stajanje na jednoj nozi i provlačenje knjige ispod druge**
(vježba utječe na jačanje mišića nogu).
- 10. Istezanje nogu u stranu s knjigom u predručenju**
(vježba utječe na jačanje mišića nogu).
- 11. Preskoci preko knjige lijevo – desno, naprijed – nazad**
(vježba utječe na jačanje mišića nogu).
- 12. Iskorak s knjigom na prsima**
(vježba utječe na jačanje mišića nogu)
- 13. Bočni otkloni s knjigom u uzručenju**
(vježba utječe na jačanje mišića ruku i istezanje bočnog dijela trupa)
- 14. Škarice nogama u sjedećem položaju s knjigom u predručenju**
(vježba utječe na jačanje mišića trbuha i mišića ruku)



MEDICINSKA
ŠKOLA BJELOVAR
ŠKOLSKA KNJIŽNICA