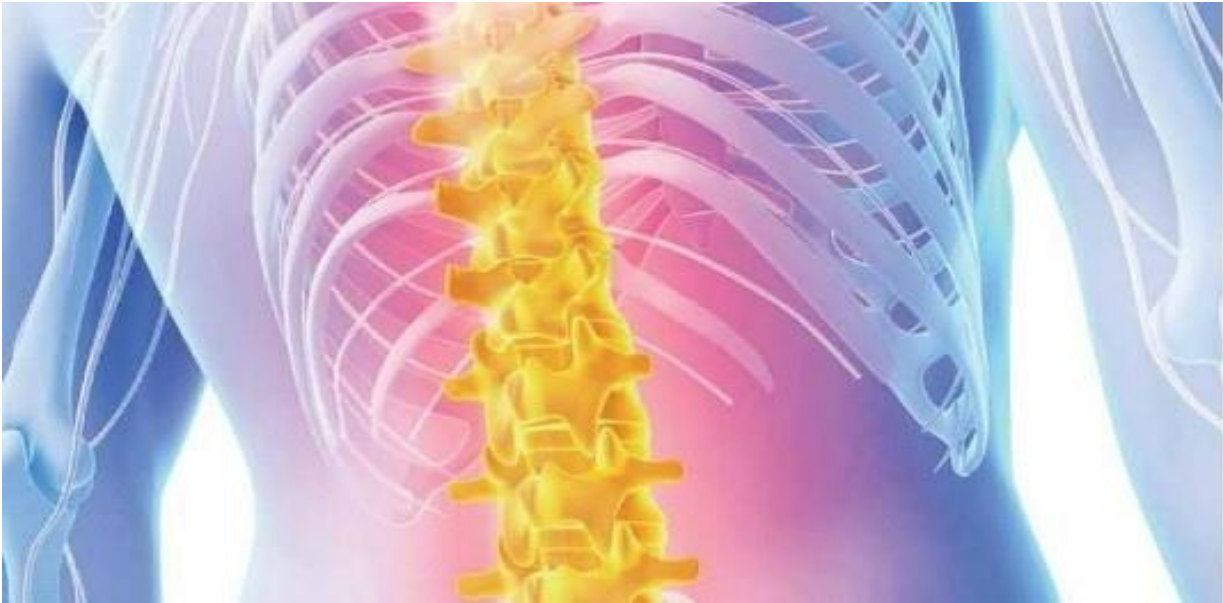


# Vejžbe za lumbalnu kičmu



## **Statičke vježbe**

*Osnovni položaj (isti za sve vežbe) – Leći na leđa sa blago savijenim kolenima razmaknutim u širini ramena. Pri stezanju mišića udisati, pri opuštanju izdisati.*

Šake staviti ispod slabinskog dela kičme (dlanovima okrenutim ka podlozi). Zategnuti mišiće stomaka (uvlačiti stomak) i zategnuti mišiće zadnjice (treba da se oseti blagi pritisak na šakama). Leđa priljubljena uz pod.

Položaj zadržati 6 sekundi, pa opustiti stomak. Vežbu ponoviti 5-10 puta.



Ruke su ispružene pored tela sa dlanovima ka podlozi. Dlanovima pritiskati podlogu sa istovremenim zatezanjem mišića trbuha i zadnjice. Položaj zadržati 6 sekundi, pa opustiti mišiće. Vežbu ponoviti 5-10 puta.



Ruke saviti u laktovima, oslonac je na petama. Istovremeno pritiskati podlogu laktovima, petama i uvlačiti (zatezati) stomak (ne odizati lopatice od podloge).



## **Dinamičke vježbe**

Saviti desnu nogu u zglobu kuka. Kada je noga savijena, obuhvatiti koleno obema šakama i blago vući prema stomaku uz lagano podizanje glave u pravcu koleno-čelo. Položaj zadržati 6 sekundi, pa se vratiti u osnovni položaj. Ponoviti vježbu levom nogom. Naizmenično savijati jednu pa drugu nogu 5-10 puta



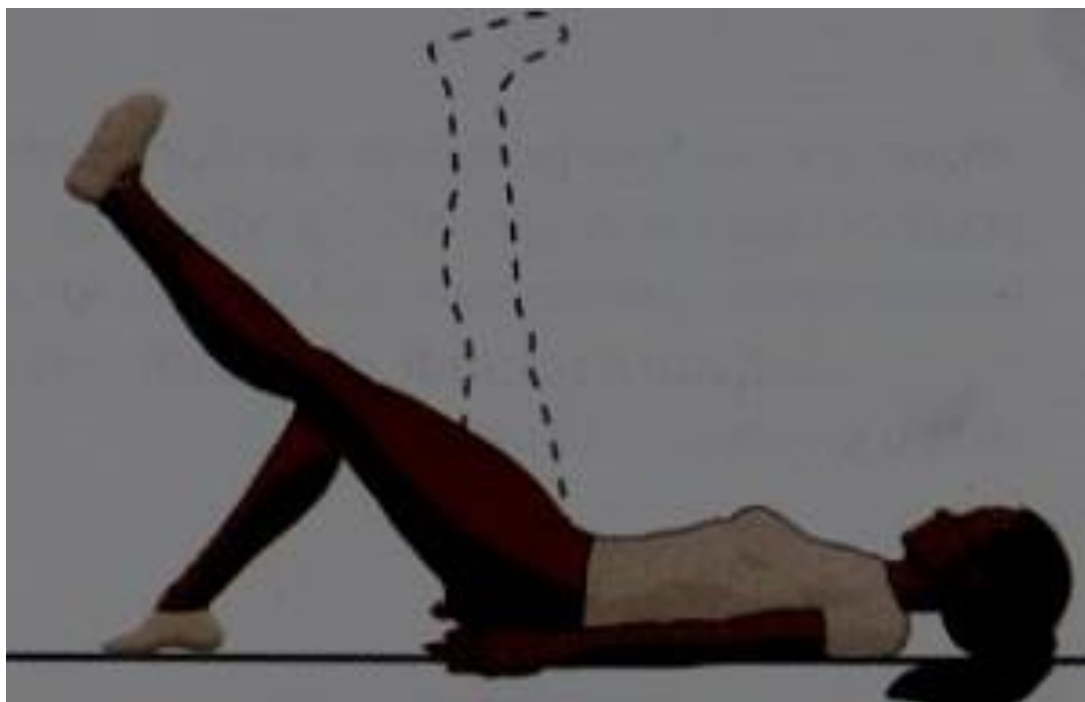
Istovremeno savijte obe noge u zglobu kuka, leva šaka na levo koleno, desna na desno. Kada su noge savijene, podizati glavu povlačeći bradu ka grudnom košu. Položaj zadržati 6 sekundi, pa opustiti mišiće (prvo glave, pa nogu). Vježbu ponoviti 5-10 puta.



Desnu nogu ispružiti sa stopalima povučenim ka sebi i polako podizati u vis (poželjno je do ugla od 90 stepeni, u suprotnom do granice bola). U tom položaju zadržati 6 sekundi, pa se vratiti u osnovni položaj.

Uraditi vežbu i sa levom nogom.

Naizmenično podizati jednu pa drugu nogu 5-10 puta



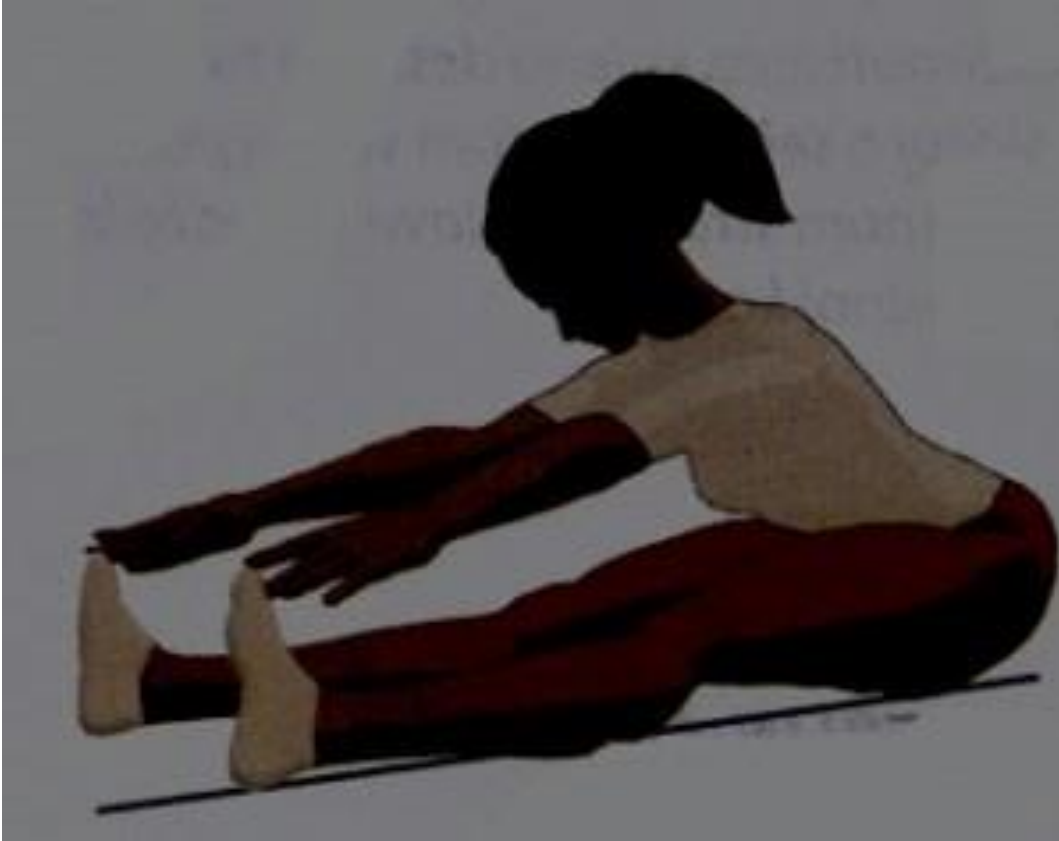
*Osnovni položaj (isti za sve vežbe) – Leći na leđa sa savijenim kolenima pod uglom od 90 stepeni i razmaknutim u širini ramena. Krsni deo kućme je priljubljen za podlogu*

Dodirnuti levo koleno desnom rukom i zadržati položaj 6 sekundi. Potom vežbu ponoviti sa suprotnom stranom (glava se može lagano povlačiti ka grudnoj kosti).



Osnovni položaj: sedeći sa ispruženim i raširenim nogama. Blago se istezati da se vrhovima prstiju ruku dodirnu prsti nogu (sa ispravljenim leđima). Vežbu raditi polako i ne savijati kolena.

Položaj zadržati 6 sekundi, pa opustiti mišice. Vežbu ponoviti 5- 10 puta.



Aktiv profesora fizičkog vaspitanja

Hvala na pažnji!