



VJEŽBE ZA SLABINSKI DIO KRALJEŠNICE

U početku vježbe treba izvoditi 3-5 puta i postupno povećavati broj ponavljanja za 1 put, dok ne dođete do 10 ponavljanja. Svaki položaj zadržite 3 sekunde i zatim odmorite 5 sekundi. Prilikom izvođenja pokreta udahnite na nos, a kod opuštanja izdahnite na usta.

Vježbe započinite iz početnog položaja – ležeći na leđima s nogama savinutim u koljenima i kukovima.



Ruke ispružite iznad glave, ali ne do kraja, tako da se križa ne odižu od podloge.



Podignite glavu i ramena od podloge. Prstima dotaknite koljena, zategnite stopala i pritisnite križa u podlogu. Zadržite i vratite u početni položaj.



Privucite nogu pod pravim kutom prema prsima, a suprotnom rukom pritišćite nogu od sebe, bez pomaka noge. Stopalo zategnite. Zadržite i vratite u početni položaj. Ponovite isto sa suprotnom rukom i nogom.



Privucite nogu prsima, obuhvatite je rukama i zategnite stopalo. Zadržite i vratite u početni položaj. Ponovite isto sa suprotnom nogom.



Isprepletite prste na zatiljku i pokušajte spojiti lakat sa suprotnim koljenom. Zategnite stopalo i pogled usmjerite prema laktu koji je na podlozi. Zadržite i vratite u početni položaj. Ponovite sa suprotnom rukom i nogom.



Laktove stavite u visini ramena pod pravim kutom na podlogu, a savijene noge istegnite u jednu, i zatim u drugu stranu. Pazite da Vam se ramena ne odižu od podloge.



Istegnite obje ruke i noge po podlozi, zadržite i vratite u početni položaj.



Istovremeno podižite jednu ruku i suprotnu nogu. Zadržite i vratite u početni položaj. Ponovite isto sa suprotnom rukom i nogom.



Laktove stavite u visini ramena pod pravim kutom. Stisnite šake i podižite ruke i glavu od podloge (kao da hoćete spojiti lopatice). Pogled usmjerite prema dolje. Zadržite i vratite u početni položaj.



Uхватite se za ruke iza leđa. Podižite glavu, ramena i gornji dio tijela od podloge. Pogled usmjerite prema dolje. Zadržite i vratite u početni položaj.



Stanite u četveronožni položaj, pogled usmjerite prema gore.



Pogled usmjerite na prsa i istegnite kralješnicu u položaj „mačke“ (kao da želite potisnuti pupak prema kralješnici).



Dlanove stavite u visini ramena i naslonite se na podlaktice.



Podižite gornji dio tijela koliko možete. Zadržite se i vratite u početni položaj. Kod svakog podizanja nastojite tijelo malo više podignuti.



Dlanove stavite u visini ramena.



Sjednite na pete i istegnite se. Zadržite se u tom položaju i duboko dišite nekoliko sekundi. Vratite se u početni položaj.

SAVJET! Preporučljivo je učiniti fizijatrijski pregled prije uključivanje u program vježbanja.

Vježbajte u laganoj i prozračnoj odjeći.

Vježbajte s mjerom, polagano povećavajući broj ponavljanja, ovisno o Vašoj kondiciji i zdravstvenom stanju.

Vježba ne smije biti bolna.

Uključite vježbanje u svoj redovni dnevni raspored i uživajte u vježbanju!

