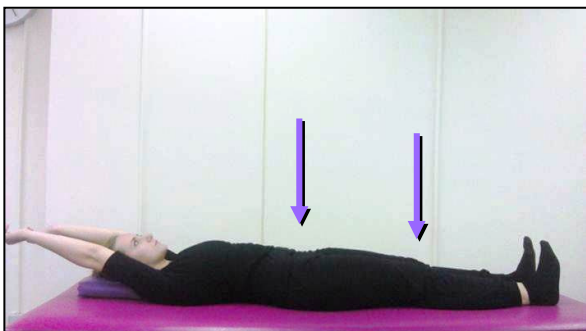
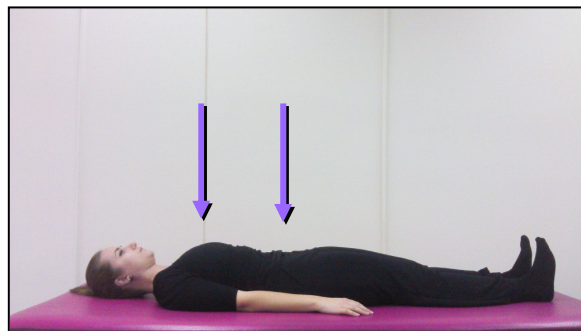


VJEŽBE ZA LUMBALNI DIO KRALJEŽNICE

Svaki položaj zadržati nekoliko sekundi, zatim odmoriti. Vježbe izvoditi nekoliko puta te postupno povećavati broj ponavljanja dok ne dođete do 10. Prilikom svakog opuštanja udahnuti na nos, a kod izvođenja pokreta izdahnuti na usta.



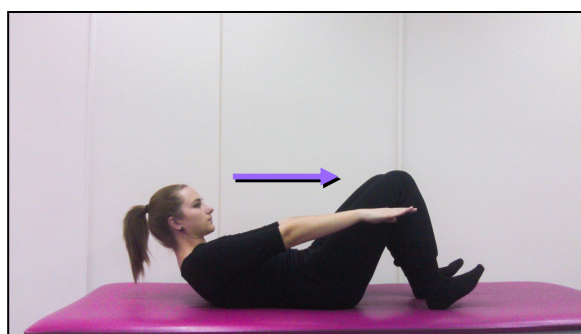
Ležeći na leđima odignuti ruke iznad glave tako da ne odizemo donji dio leđa. Zategnuti sjedne mišiće i stopala te stisnuti koljena u podlogu



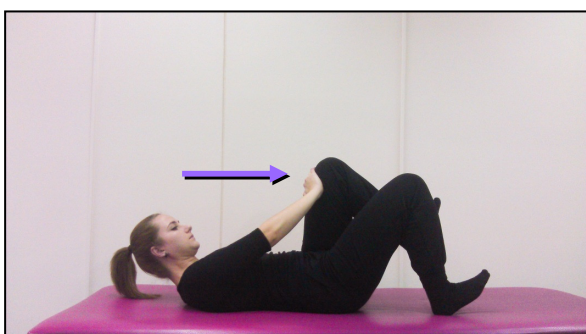
Ležeći na leđima prisloniti ruke uz tijelo, zatezati stopala, pritisnuti kralježnicu, ramena i ruke u podlogu.



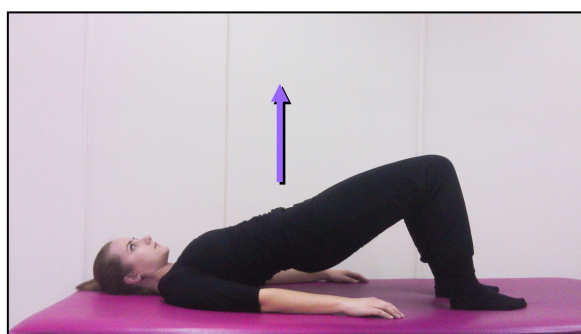
Saviti koljena, zategnuti stopala, ruke položiti uz tijelo te gurati križa u podlogu.



Odizati trup od podloge s ispruženim rukama

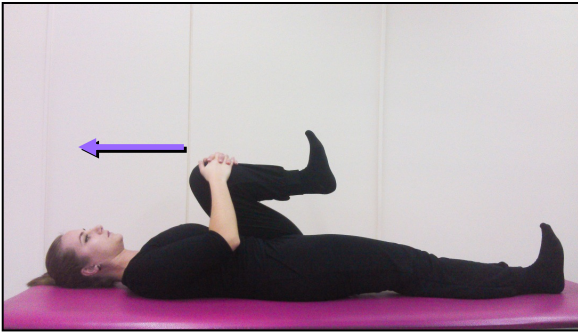


Stopala zategnuti, odignuti jednu nogu pod pravi kut te suprotnom rukom gurati koljeno



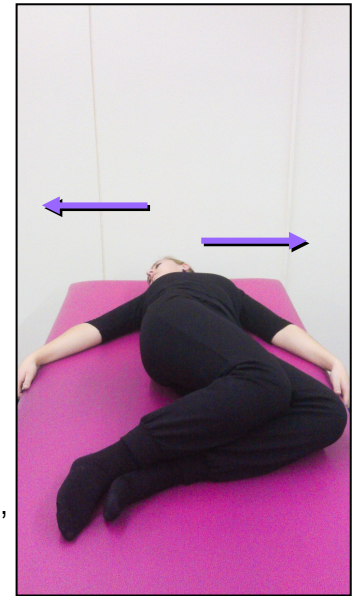
Saviti koljena, ruke položiti uz tijelo, odizati zdjelicu od podloge

VJEŽBE ZA LUMBALNI DIO KRALJEŽNICE

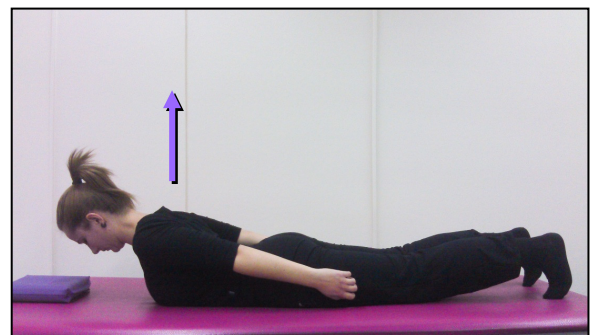


Obuhvatiti koljeno rukama, povući ga na prsa te lagano zategnuti, ispruženu nogu gurati u podlogu

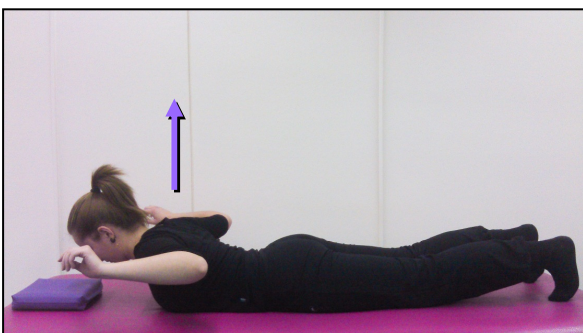
Ruke su na podlozi noge savijene, rotirati koljena u jednu, a trup i glavu u drugu stranu.



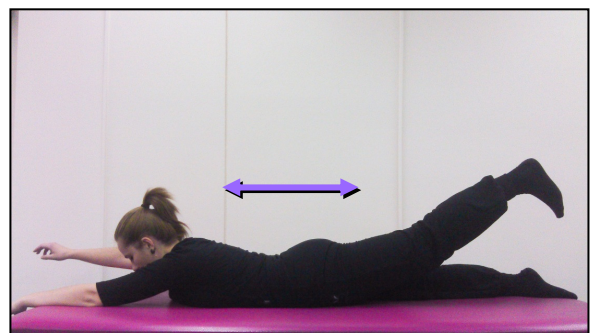
Položaj je na trbuhu, ruke položiti uz tijelo, zategnuti sjednu muskulaturu



Oslonac je na stopalima, pogled usmjeren u krevet, odizati trup od podloge i spajati lopatice.

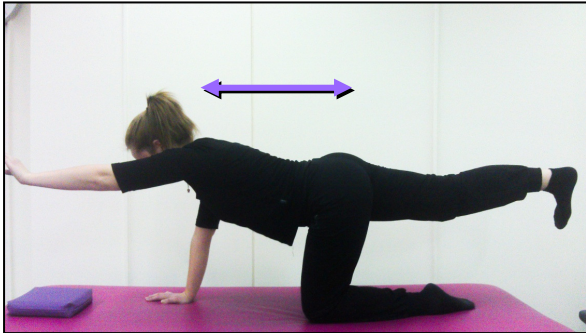


Ruke su pod pravim kutem, stopala zategnuta na podlozi. Odizati ruke i glavu od podloge.



Ruke ispružene iznad glave, odignuti suprotnu ruku i suprotnu nogu.

VJEŽBE ZA LUMBALNI DIO KRALJEŽNICE



Oslonac je na dlanu i suprotnom koljenu. Odignuti suprotnu ruku i nogu, pogled je usmjeren prema naprijed.



Spustiti se na koljena, sjesti se na stopala te spustiti glavu, zadržati se u tom položaju nekoliko sekundi.

PREPORUKA : Prije vježbanja posavjetovati se s liječnikom fizikalne medicine ili fizioterapeutom. Vježbati umjereno i do granice boli te postepeno povećavati broj ponavljanja vježbi, ovisno o Vašoj općoj kondiciji.

Vježbe izradili : Irena Jarak, bacc.physioth, Gordan Preskar, bacc.physioth, Sanja Zdilar, bacc. physioth.