

# VJEŽBE ZA SLABINSKI DIO KRALJEŽNICE

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

Vježbe započinjete iz početnog položaja - ležeći na leđima s nogama savinutim u koljenima i kukovima.



1

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



2

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



3

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.



4

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



5

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.



6

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

Vježbe započinjete iz početnog položaja - ležeći na trbuhu (jastučić stavite pod trbuh). Stisnute pete o petu i stisnute stražnjice, kao da želite potisnuti pupak prema kralježnici. Ruke su ispružene iznad glave.



7

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



8

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

## DEEP RELIEF®

TRENTNO SMANJUJE BOL  
I DJELUJE SATIMA



- bolovi u zglobovima
- bolovi u mišićima
- sportske ozljede
- bolovi u leđima
- reumatski bolovi

**Način uporabe:** gel nanijeti na bolno mjesto i umasirati dok se potpuno ne upije. Prije upotrebe pažljivo pročitati uputu o lijeku. Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.



9

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.



10

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.



11

Stanite u četveronožni položaj, pogled usmjerite prema gore.



12

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



13

Dlanove stavite u visini ramena i naslonite se na podlaktice.



14

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



15

Dlanove stavite u visini ramena.



16

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 uključivanja u program vježbanja. Vježbajte u laganoj i prozračnoj odjeći. Preporuča se izvoditi vježbe pred ogledalom. Vježbajte s mjerom, polagano povećavajući broj ponavljanja, ovisno o Vašoj općoj kondiciji i zdravstvenom stanju. Vježba ne smije biti bolna. Uključite vježbanje u svoj redovni dnevni raspored i uživajte u vježbanju!

Vježbe izrađene u suradnji s: prim. dr. sc. Ida Kovač, dr. med., specijalist fizikalne medicine i rehabilitacije; Vedrana Mužić, dr. med., FEBPRM, specijalist fizikalne medicine i rehabilitacije; Martina Rilović, bacc. physioth.