

Stabilizacijske vježbe za kralježnicu

Cilj prikazanih vježbi je jačanje mišića koji su bitni za držanje tijela i time smanjivanje i/ili izbjegavanje bolova u leđima.



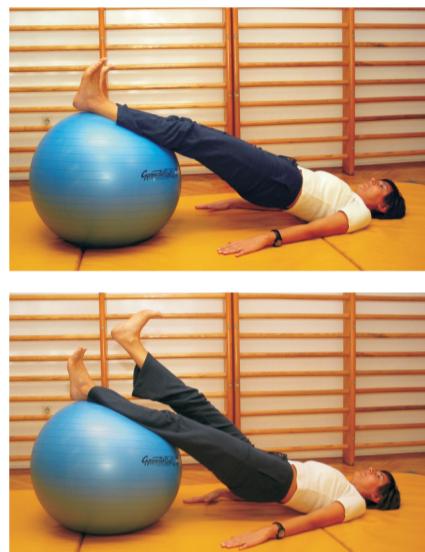
Želimo Vam ugodno vježbanje i život bez tegoba u križima!
Vesna Rončević, Mirka Jakšić, Antun Jurinić,
Dragica Pavelić, Bernarda Živoder

Ovaj prikaz služi kao podsjetnik. Izvodite samo one vježbe koje vam je liječnik preporučio i koje ste uvježbali uz pomoć fizioterapeuta. Važno je pravilno izvođenje vježbi jer tada imaju željeni učinak. Ne vježbate neposredno nakon obroka! Prostor u kojem vježbate treba biti prozračen, siguran (bez suvišnih stvari), a odjeća za vježbanje udobna kako ne bi sputavala pokrete ili zapinjala. Prije vježbanja treba se zagrijati bilo bržom šetnjom, koračanjem na mjestu, laganim micanjem ruku i nogu za vrijeme sjedenja na lopti, vožnjom sobnog bicikla ili slično. Kad osjetite po čitavom tijelu ugodnu toplinu spremni ste za vježbe.

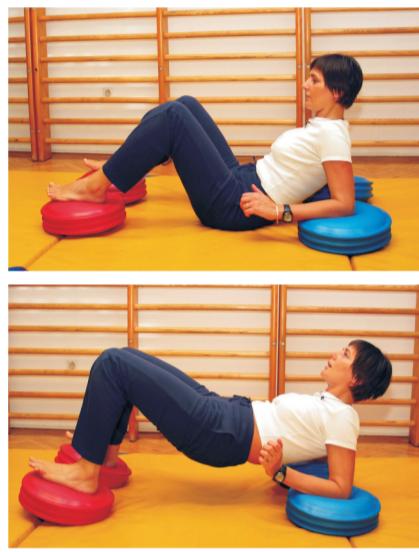
Sve teže vježbe treba uvoditi postepeno, a polako treba povećavati i broj ponavljanja. Ukoliko sljedećeg dana imate jakе bolove u mišićima znači da ste pretjerali.

Vježbati treba redovito (najmanje 3 puta tjedno), a ukoliko ste prekinuli vježbanje kroz dulje vrijeme treba smanjiti opterećenje pri ponovnom započinjanju.

Za prikazane vježbe trebat će Vam zračni jastučići za stabilizaciju i jedna velika terapijska lopta (švicarska/pilates/gimnastička). Odaberite promjer koji Vama odgovara. Kad sjedite na lopti koljena i kukovi bi trebali biti savijeni pod pravim kutem, a stopala čvrsto oslonjena na podlogu ili kukovi tek neznatno viši od razine koljena. Za vježbe možete koristiti i loptu manjeg promjera kako bi se osjećali sigurnije.



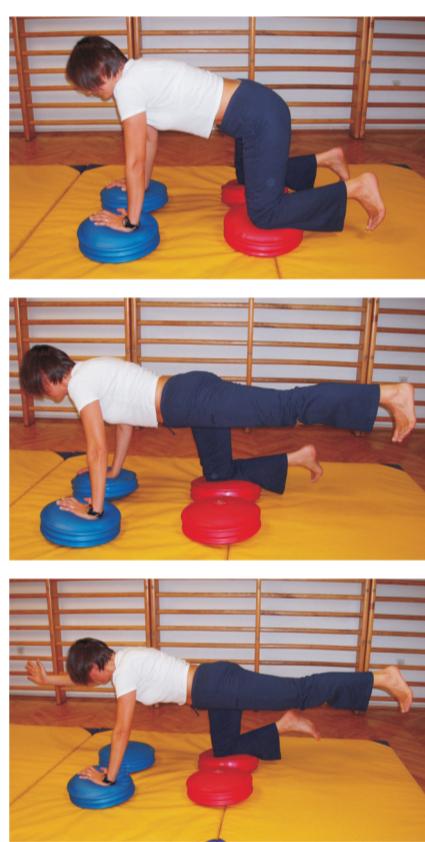
1 Olsonite potkoljenice na loptu i odignite zdjelicu od podlage. Stopala su zategnuta prema licu, mišići napeti. Zatim naizmjenično odižite jednu pa drugu nogu i zadržite ju odignutu nekoliko trenutaka.



2 Pod pete i laktove postavite stabilizacijske jastučice te zatim odignite zdjelicu s podlage i zadržite se tako nekoliko trenutaka. Pokušajte tijelo zadržati što ravnije, tako da su kukovi istegnuti, a stražnjica u ravnini s leđima. Stopala opet moraju biti zategnuta prema licu. Ova vježba zahtijeva već prilično snažne mišiće, pa za početak vježbajte posebno samo s jastučicima ispod laktova, a potom ispod peta.



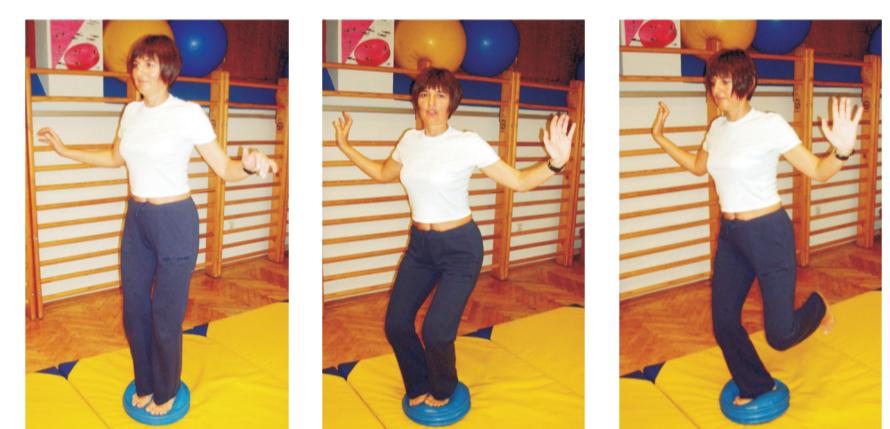
3 Legnite se na bok s jastučicima ispod gležnjeva i laka. Odignite kukove oslanjajući se na lakt, tako da su trup i noge u ravnini, a slobodnu ruku također zategnite prema natrag. Ponovite nekoliko puta na svakom boku.



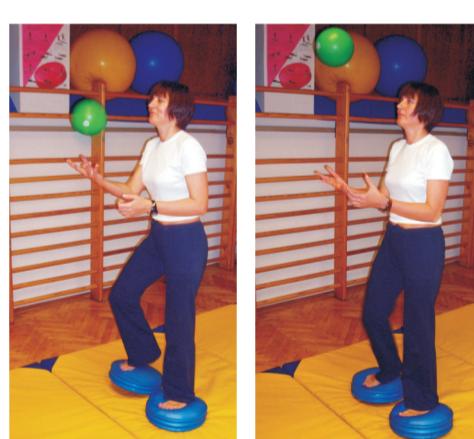
4 Kleknite na dva jastučića, te se potom i rukama oslonite na jastučice. Kada bez problema možete zadržati taj položaj, vježbu otežajte naizmjeničnim odizanjem jedne pa druge noge tako da bude paralelna s podom, a stopalo zategnuto pod pravim kutem. Kad redovitim vježbnjem osnažite mišiće pokušajte uz odigntu nogu ispruziti i suprotnu ruku.



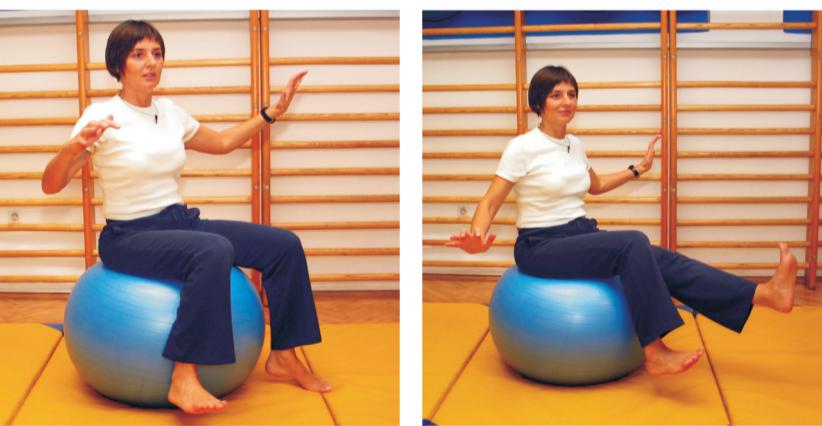
5 Malo razmaknite jastučice pa na jedan kleknite, a drugi stavite pod stopalo. Trup držite ravno, a rukama balansirajte. Pokušajte što dulje ostati u tom položaju, a zatim zamjenite noge.



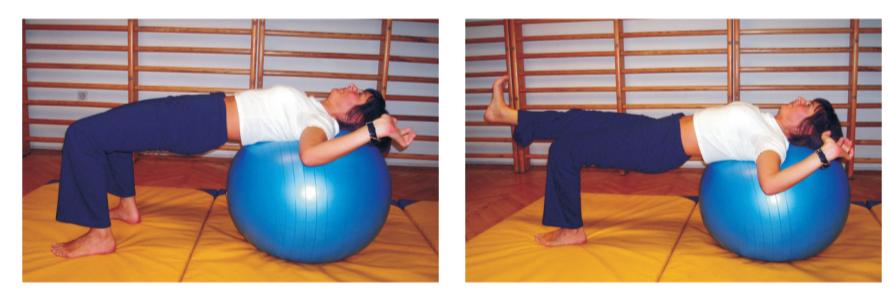
6 Balansirajte stoeći na jastučiću, a potom se, uz ravan trup, spustite u polučućanj, pa ispravite. Ponovite nekoliko puta. Pokušajte isto stoeći samo na jednoj nozi.



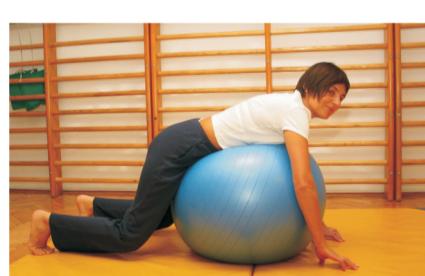
7 Svakom nogom stanite na jedan jastučić te naizmjence odižite noge (kao da stupate na mjestu). Da bi vježba bila još teža i zanimljivija probajte nešto bacati u zrak i hvatati (npr. lopticu).



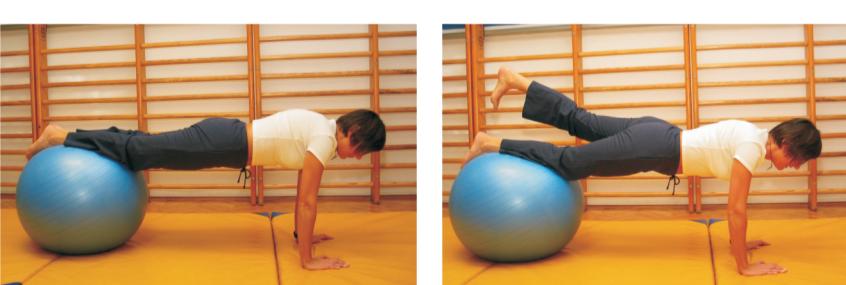
8 Sjednite na loptu pa naizmjence odižite jednu pa drugu nogu, a zatim pokušajte i obje držati u zraku. Pri tome mičite i rukama i tako balansirajte.



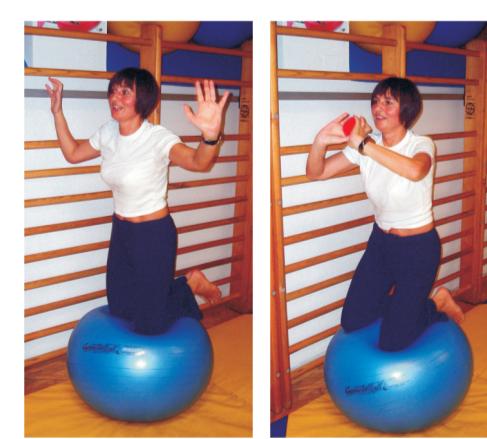
9 Iz sjedećeg položaja na lopti se spuštajte dok leđima ne budete oslonjeni na loptu. Zdjelica je u zraku, stražnjica u ravnini s leđima. Ruke odmaknute od tijela, zategnutih mišića. Naizmjence odižite jednu pa drugu nogu sa stopalom zategnutim prema licu i tako se zadržite nekoliko trenutaka. Teži oblik vježbe je kad i stopala umjesto na podu budu oslonjena na jastučiće.



10 Kleknite na pod i privucite loptu pod trbuh, a zatim legnite na nju potruške. Suprotnom nogom i rukom se pridržavajte za pod, a nogu i ruku s druge strane odignite tako da budu paralelne s podom. Zadržite se tako nekoliko trenutaka. Ponavljajte nekoliko puta mijenjajući strane.



11 U ovaj položaj ćete doći iz prethodne vježbe tako da hodate rukama „kao tačke“. Ruke su pod pravim kutom u odnosu na podlogu i trup, a potkoljenicama i gležnjevima ste oslonjeni na loptu. Trup mora biti vodoravno. Podižite jednu pa drugu nogu održavajući je podignutu nekoliko trenutaka uz, kao uvijek, zategnuto stopalo. Pazite da donji dio leđa bude ravan, te da ne zabacujete vrat i glavu natrag.



12 SAMO ZA ODLIČNO UVJEŽBANE!

Možete pokušati i ove vrlo teške i zahtjevne položaje, ali pazite, jer se lopta lako može izmaknuti, pa morate imati odličan osjećaj balansa i potpuno sigurnu okolinu. Ako imalo sumnjate u svoje sposobnosti nemojte pokušavati. Bez pridržavanja pokušajte klečati na lopti s izravnatim trupom i kukovima. Kao dodatni izazov možete pri tome pokušati bacati i hvatati loptu.



Poster je izrađen uz podršku Grada Zagreba i Hrvatskog zbora fizioterapeuta.

