

OJAČAJTE SREDIŠNJI DIO TRUPA U SJEDEĆEM POLOŽAJU

Trebaju li Vam ove vježbe?

Možete li se sagnuti i obuti cipele bez ikakve neugode u leđima?

Možete li dugo ostati pognuti iznad umivaonika ili sudopera?

Možete li ustati iz stolice bez neugode/boli u leđima?

Bole li Vas leđa ako dugo stojite čekajući u redu?

Možete li se sagnuti i podići s poda teret od nekoliko kilograma?

Ako ste pozitivno odgovorili na neka ili sva pitanja, program ovih vježbi je baš za Vas. Opisane vježbe za jačanje središnjeg dijela trupa vratit će Vam stabilnost koja Vam u tom dijelu nedostaje.

SLIKA 1.



Zauzmite i naučite osnovni položaj (slika 1.) iz kojeg se izvodi svaka slijedeća vježba. Sjednite na stolicu bez naslona s koljenima u širini kukova, a nogama se čvrsto oduprite od poda i napnite trbušne mišiće kao da želite zakopčati preuske hlače. Zadržite glavu uspravno, opustite ramena i ne odižite ih. Kad ste savladali osnovni položaj, krenite vježbajući naizmjenično lijevu i desnu stranu, a svaku vježbu ponovite 20 puta.



Tijekom izvođenja vježbi zadržavajte napetost trbušnih mišića i lumbalne kralježnice u pravilnom položaju. Zapamtite da zahtjevnija vježba s više pokreta ekstremiteta i manjom bazom oslonca traži više aktivnosti muskulature središnjeg dijela trupa.

Ako ste dobro savladali sve vježbe u sjedećem položaju, probajte ih izvesti u stojećem položaju. Istovremena napetost dubokih slojeva trbušnih i leđnih mišića stvara Vam osjećaj povezanosti i snage između zdjelice i donjih rebara.

Zavod za fizikalnu medicinu, rehabilitaciju i reumatologiju Opće bolnice "Sveti Duh"

Predstojnica Zavoda: prof.dr.sc. Marija Graberski Matasović, prim.dr.med.

Ugodno vježbanje žele Vam: Sanja Vlašić, bacc.physioth., Kristina Šego, bacc.physioth. i Antun Jurinić, vft.

