



1. Legnemo na leđa, noge su savijene u koljenima. Sa izdahom podižemo glavu i nožne prste, te maksimalno uvlačimo trbuh. Ruke su opružene pored tijela!

10 ponavljanja po 6 sekundi.



2. Legnemo na leđa, noge savijene. Sa izdahom podižemo glavu, privlačimo koljeno jedne noge i podižemo prste noge koja je na podu, te maksimalno uvlačimo trbuh. Ruke su opružene pored tijela!

10 ponavljanja po 6 sekundi.



3. Legnemo na leđa, noge savijene. Sa izdahom podižemo glavu, jednu nogu podignemo i ispružimo, te maksimalno uvlačimo trbuh. Ruke su opružene pored tijela!

10 ponavljanja po 6 sekundi.



4. Legnemo na leđa, noge savijene. Sa izdahom podižemo glavu, oba koljena privlačimo a ruke podižemo sa strane nogu prema naprijed, te maksimalno uvlačimo trbuh.

10 ponavljanja po 6 sekundi.



5. Legnemo na leđa, noge su ispružene. Sa izdahom privlačimo stopala obje noge, stišćemo istovremeno mišće prednje strane natkoljenice i stražnjicu, te maksimalno uvlačimo trbuh. Donji dio leđa mora biti potpuno ravan s podlogom.

10 ponavljanja po 6 sekundi.



6. Legnemo na leđa, noge su ispružene. Sa izdahom stišćemo samo mišće stražnjice te maksimalno uvlačimo trbuh. Donji dio leđa mora biti potpuno ravan s podlogom!

10 ponavljanja po 6 sekundi.



7. Legnemo na leđa, noge savijene. Sa izdahom privlačimo koljeno jedne noge prema grudima te ga uhvatimo rukama, istovremeno podižemo glavu i ramena, te maksimalno uvlačimo trbuh.

10 ponavljanja po 6 sekundi.



8. Legnemo na leđa, noge savijene. Sa izdahom privučemo oba koljena prema grudima te ih uhvatimo rukama, istovremeno podižemo glavu i ramena, te maksimalno uvlačimo trbuh.

10 ponavljanja po 6 sekundi.



9. Noge su savijene u koljenima, ruke položene uz tijelo. Jednu nogu savijenu u koljenu podignemo u vis i istovremeno suprotnom rukom pritišćemo iznad koljena, dok koljeno moramo gurati prema sebi (na prsa) te stiskati trbušne mišice. Ponavljati naizmjenično lijevom i desnom nogom. Pokušati što snažnije potiskivati koljeno prema sebi, tj. rukom od sebe!!!

10 ponavljanja po 6 sekundi.



10. Koljeno se privlači prema grudima tako da se približavaju lakat jedne ruke s koljenom suprotne noge. Pokušati dotaknuti koljeno laktom te maksimalno potisnuti jedno prema drugome. Za vrijeme izvođenja pokreta, neaktivna ruka i noga leže na podlozi.

10 ponavljanja po 6 sekundi.



12. Legnemo na bok, donja noga savijena u koljenu pod 90 stupnjeva. Cilj je s gornjom tj. suprotnom rukom gurati donje koljeno a istovremeno opruženu nogu podizati u zrak. Pokušati što snažnije potiskivati koljeno prema sebi, tj. rukom od sebe!!!

10 ponavljanja po 6 sekundi.



13. Legnemo na bok, donja noga savijena u koljenu pod 90 stupnjeva. Gornjom nogom imitiramo vožnju bicikle koja traje 20-30 sekundi. Pokušati što jače stisnuti trbušne mišće.

20-30 sekundi



14. Ležati ispruženo na truhu. Ruke staviti pod čelo. Cilj je što snažnije stiskati mišće stražnjice.

10 ponavljanja po 6 sekundi



15. Iz klečećeg stava, opružamo jednu nogu u natrag te je držimo u zraku 6 sekundi. Vježba se izvodi naizmjenično s lijevom pa desnom nogom.

10 ponavljanja po 6 sekundi.



16. Iz klečećeg stava opružamo jednu nogu u natrag te suprotnu ruku prema naprijed. Podignutu lijevu ruku te desnu nogu držimo u zraku 6 sekundi i zatim mijenjamo desnu ruku i lijevu nogu.

10 ponavljanja po 6 sekundi



17. Iz klečećeg (mačijeg) stava, potiskivati rukama prema podlozi i zatim se spustiti prema natrag, sjesti na pete i konstantno gurati ruke prema naprijed. Rukama cijelo vrijeme guramo podlogu od sebe, kao da se želimo odgurnuti od nečega.

10 ponavljanja po 6 sekundi.



18. Iz klečećeg (mačijeg) stava, potiskivati rukama prema podlozi i zatim ispružiti jednu nogu skroz u natrag te pokušati sjesti na njenu petu. Rukama cijelo vrijeme guramo podlogu od sebe, kao da se želimo odgurnuti od nečega. Vježbu izvodimo naizmjenično lijevom pa desnom nogom.

10 ponavljanja po 6 sekundi.



11. Legnemo na leđa, ruke su raširene u stranu, noge savijene u koljenima. Koljena spuštamo na jednu stranu a glavu okrećemo u drugu stranu. Paziti da se ramena ne odvajaju od podloge.

Pokušati koljenima dotaknuti podlogu, a pritom ramena zadržati fiksirana.

10 ponavljanja po 6 sekundi.

NAPOMENA: Gore su slikovito prikazane rehabilitacijske vježbe za spriječavanje bolova u lumbalnom (donjem) dijelu leđa. Bolovi mogu nastati prvenstveno zbog puknuća diska (diskus hernije), pomaka diska ili samog kralješka, što dovodi do uklještenja živca. Danas gotovo svaka osoba ima takvih problema, najčešće zbog pretjeranog sjedenja ili stajanja, ali i zbog teških fizičkih napora u poslu ili treningu. Stoga je neophodno ojačati sve mišićne grupe koje se nalaze oko lumbalnog dijela kralježnice. A to su: gornji i pogotovo donji mišći trbuha, mišći zgloba kuka, mišći stražnjice i mišći donjeg dijela leđa. Redovito izvođenje ovih vježbi, sigurno će ojačati navedenu muskulaturu i na taj način smanjiti postojeće bolove, ali i spriječiti da do njih nikada ne dođe! Važno je vježbe raditi svaki dan, a nerijetko i dva puta dnevno po pola sata. Svaki pokret mora biti polagan i kontroliran, te ga mora pratiti pravilno i uravnoteženo disanje. Kontrakcija (stiskanje) trbušnih mišića mora biti maksimalna prilikom cijelog pokreta. U svakoj se vježbi završni dio pokreta zadržava 5-6 sekundi, uz maksimalnu kontrakciju trbušnih mišića.