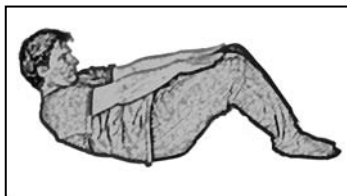


PROGRAM VJEŽBI ZA LUMBALNU KRALJEŽNICU

ORDINACIJA ZA FIZIKALNU MEDICINU I REHABILITACIJU

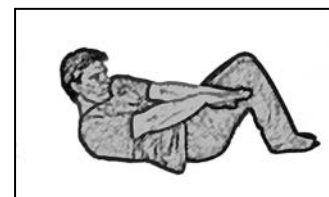
Vlasta Urban Tripović , specijalist fizijatar i reumatolog
Pula , Heiningerova 2. tel:052-210955 fax:052-394055
www.urban-rehabilitacija.com

Ove vježbe treba primijeniti u dogovoru s liječnikom fizijatrom



Udahnuti, uvući trbuh i rukama se podignuti prema koljenima , bez podizanja križa. Zadržati se u tom položaju 6 sekundi. Vježbu ponoviti 10 puta.

Udahnuti, uvući trbuh i rukama se podignuti pored lijevog koljena bez podizanja križa. Zadržati se u tom položaju 6 sekundi. Vježbu ponoviti 10 puta i s desne strane.



Udahnuti, uvući trbuh, podignuti ispruženu lijevu ruku i desnu nogu, a desnom rukom pritiskati podlogu. Zadržati se u tom položaju 6 sekundi. Vježbu ponoviti 10 puta s obje strane.

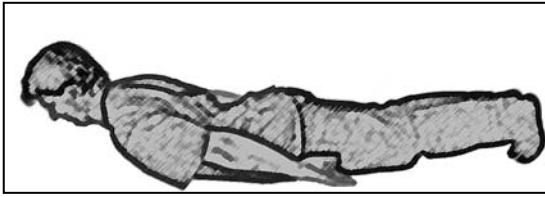
Udahnuti, uvući trbuh, vršiti pritisak lijevom rukom na desno koljeno, a ispruženu desnu ruku podignuti od podloge. Zadržati se u tom položaju 6 sekundi. Vježbu ponoviti 10 puta s obje strane.



Izdahnuti, privući jedno koljeno prema prsima, normalno disati, zadržati se u tom položaju 20 sekundi. Vježbu ponoviti 5 puta sa svake strane.

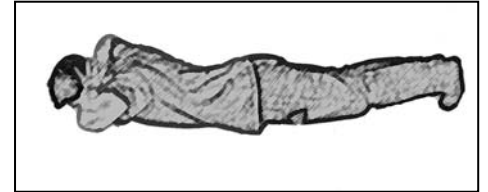
Izdahnuti, privući oba koljena prema prsima, normalno disati, zadržati se u tom položaju 20 sekundi. Vježbu ponoviti 5 puta.





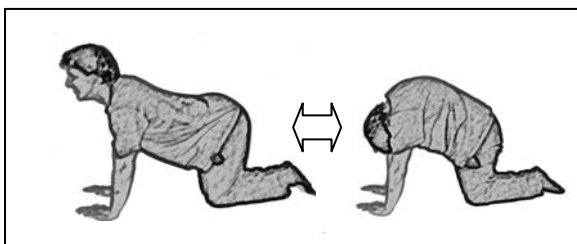
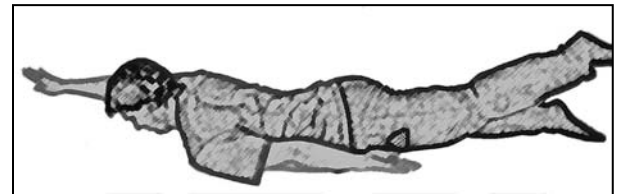
Leći s jastukom ispod trbuha, ispružiti ruke uz tijelo, udahnuti, osloniti se na prste, zategnuti koljena i stražnjicu, podignuti gornji dio tijela od poda bez podizanja glave. Ostati u tom položaju 6 sekundi. Vježbu ponoviti 10 puta.

Leći s jastukom ispod trbuha, staviti ruke iza vrata, udahnuti, osloniti se na prste, zategnuti koljena i stražnjicu, podignuti gornji dio tijela od poda. Ostati u tom položaju 6 sekundi. Vježbu ponoviti 10 puta.



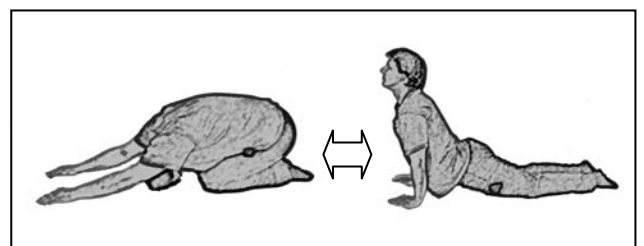
Leći s jastukom ispod trbuha, staviti ruke ispred sebe, saviti laktove, udahnuti, osloniti se na prste, zategnuti koljena i stražnjicu, podignuti gornji dio tijela od poda. Ostati u tom položaju 6 sekundi. Vježbu ponoviti 10 puta.

Udahnuti, podignuti lijevu nogu i desnu ruku od podloge, ostati u tom položaju 6 sekundi. Vježbu ponoviti 10 puta sa svake strane.



Osloniti se na koljena i na ruke. Uдахnuti, izviti leđa prema dolje, a glavu podignuti. Pri izdahnu leđa izviti prema gore a glavu spustiti dolje. Vježbu ponoviti 10 puta u svakom položaju.

Kleknuti na koljena i ruke ispružiti što dalje od sebe te uz izdah osloniti se stražnjicom na pete. Iz tog položaja uz udah podizati gornji dio tijela i glavu oslanjajući se na ispružene ruke. Vježbu ponoviti naizmjenično 10 puta.



INTENZITET VJEŽBI MOŽETE POVEČAVATI POSTEPENO BROJEĆI DO 10 A SERIJU SA 10 PONAHLJANJA MOŽETE POVEČATI DO 3 PUTA