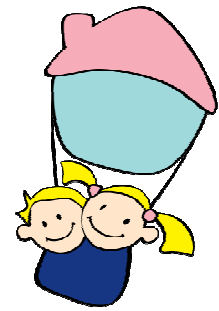




[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



VRTIĆ PO MJERI  
SUVREMENE OBITELJI 2



Draga djeca i roditelji evo nekoliko vježbi za održavanje naše kralježnice.

### **VJEŽBE ZA KRALJEŽNICU**

Vježbe izvodimo polako bez naglih pokreta i trzaja. Svaku vježbu ponoviti desetak puta ili manje ako je za dijete preteško.

## 1. JEŽIĆ

Zauzeti četveronožni položaj na podlozi. Dlanovi su paralelno sa ramenima, koljena, kukovi i stopala pod pravim kutem. Sjedna pete i postavljanjem ruku daleko ispred sebe dobiva se istežanje leđnih mišića i mišića stražnjice. Pretvaramo se u ježića 20-tak sekundi i onda se vratimo u početni položaj.

## 2. KOBRA

Položaj je kao i u prvoj vježbi. Iz sjeda na petama dođemo do četveronožnog položaja, a onda zdjelicu i cijele noge spustimo na podlogu i istežemo leđa unazad. Glavu također lagano zabacimo unazad. Na ovaj način postićemo mobilnost lumbalnog dijela kralježnice. Položaj kobre zadržimo 20-tak sekundi. Vratimo se u početni položaj.

## 3. DOBRA I LJUTA MAČKA

Četveronožni položaj. Kod dobre mačke spusti se trbuh prema podlozi, podigne se glava i malo zabaci unazad, kod ljute mačke uvučemo trbuh, napravimo grbicu u području kralježnice i glavu spustimo prema prsima. Naizmjenično glumimo dobru, pa ljutu mačku zadržavajući se u svakom položaju 20-tak sekundi.

## 4. MAHANJE REPIĆEM

Isti početni položaj kao i u prethodnim vježbama. Stražnjicu i donji dio leđa pomičemo lijevo-desno imitirajući mahanje repićem. Važno je da ruke, potkoljenice i glava ostanu u istom položaju bez pomicanja. Ovom vježbom istežemo stabilizatore kralježnice.

## 5. AVION

Ležimo u potbušnom položaju. Ruke su raširene u visini ramena i ispružene leže na podlozi. Istovremeno odižemo glavu, ruke, ramena i gornji dio trupa. Zdjelica i noge su na podlozi. Zadržimo položaj aviona koliko možemo i vratimo se u početni položaj. Na ovaj način aktiviramo mišiće uz kralježnicu u gornjem dijelu leđa.

## 6. OTVORI I ZATVORI

Ovom vježbom jačamo trbušne mišiće. Postavimo se u pretklon s dlanovima na podlozi. Koljena su savijena. Hodajući rukama po podlozi otvaramo kućicu. Povratkom dlanova u početni položaj zatvaramo kućicu.

## 7. MACIN REP

Iz četveronožnog položaja podižemo ispruženu nogu prema gore desetak puta, a onda isto to ponovimo s drugom nogom. Vježbamo iz zgloba kuka jačajući mišiće stražnjice.

Pripremila:

Ivana Perišin bacc.fizioterapije

DV Grigor Vitez

Vrtić po mjeri suvremene obitelji 2

UP.02.2.2.08.0016